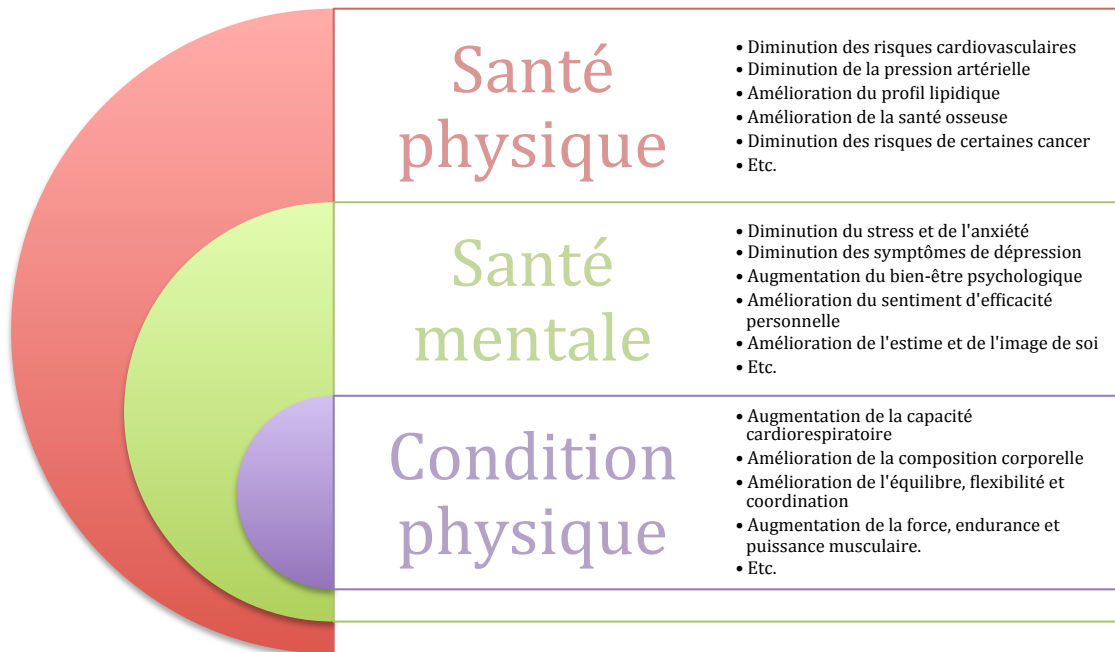
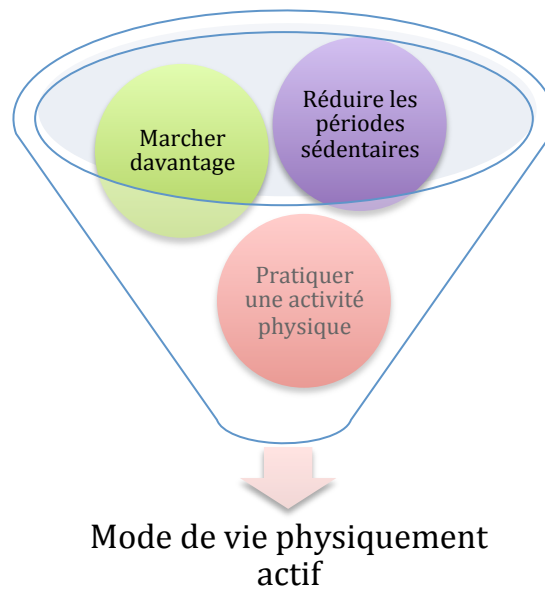


La pratique d'activité physique régulière est au cœur d'un mode de vie sain. Celle-ci entraîne un nombre de bénéfices considérables sur différents déterminants de la santé.



Afin de permettre l'atteinte de ces nombreux bénéfices, il est important d'adopter un mode de vie physiquement actif. Malgré de nombreuses croyances populaires, intégrer un tel type de mode de vie ne se limite pas à la réalisation de deux à trois séances d'entraînement par semaine. Il est plutôt question d'une approche globale incluant trois volets.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Josiane Gauthier'.

Josiane Gauthier

B. Sc. Kinésiologue

Candidate à la maîtrise en kinésiologie, santé et vieillissement