C'EST VOTRE JOUR DE CHANCE
VOUS ALLEZ POUVOIR
Y ALLER À PIED
Pratiquons
au moins
30
minutes
d'activité physique au quotidien
CONTRE LE CANCER, FAUT SE BOUGER !
Quel que soit votre âge, pratiquez une activité physique d'intensité modérée ou soutenue, au moins 30 minutes par jour (marche, montée d'escalier, sport, etc.). Cette activité régulière contribue à la qualité de vie, améliore la condition physique et permet de réduire le risque de cancers. Se bouger, c'est essentiel pour votre santé !
Un renseignement ? Un conseil ? N'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos 103 Comités départementaux. La Ligue contre le cancer est présente partout en France. Tél. : 0 810 111 101
CONTRE LE CANCER
LA LIGUE
101 comités
pour la vie
www.fautsebouger.fr
reflexgroup - Photo : Nicolas Bets/Photononstop