



Exercice : l'anti-âge !

4

Secrets de Bien-être

Notre corps a été créé pour bouger ! Tandis qu'un mode de vie sédentaire augmente le risque de nombreuses maladies, l'exercice régulier est une excellente manière de booster sa santé et sa longévi-

té. L'exercice peut vous être très bénéfique ! L'exercice régulier augmente la force musculaire, améliore la circulation sanguine et augmente le niveau d'énergie. Il met de bonne humeur et réduit les risques de dépression. Emprunter les escaliers, jardiner ou sortir jouer avec des enfants sont des manières d'être physiquement actif. Mais, pour une santé au top, pratiquez une activité physique régulière telle que la nage, le jogging, le vélo ou

simplement la marche soutenue. Marcher est une excellente activité pour se mettre en forme et profiter de la nature. On peut la pratiquer n'importe où, n'importe quand et à n'importe quel âge 🏃

Vous pouvez commencer aujourd'hui !

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
ANNÉES PROMOTION DE LA SANTÉ

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr Emilian Dragomir
Docteur en médecine
Madrid, Espagne