



## Fiche pratique : bouger plus pour aller mieux !



Avec ces belles journées d'été qui sont à nos portes, nous vous proposons de débiter ou continuer à prendre de saines habitudes de vie : mieux s'alimenter et plus bouger !

### Idées d'activités pour plus bouger :

- Se balader en forêt
- S'étirer / s'échauffer
- Faire des activités physiques
- Jouer au minigolf
- Danser
- Tondre la pelouse
- Marcher
- Courir
- Laver ses fenêtres
- Faire de la bicyclette



### Quelques bienfaits à adopter de saines habitudes de vie :

- Améliore la qualité de vie et favorise la socialisation.
- Contribue au sentiment de satisfaction, de bien-être et de bienveillance envers soi-même et ce à tout âge.
- Aide à prévenir certaines maladies.

Nous vous proposons une recette rafraîchissante, facile à réaliser :  
Salade de melon, framboises et menthe | RICARDO ([ricardocuisine.com](https://www.ricardocuisine.com))

