

15 à 60 minutes de marche par jour

- 
- améliore le sommeil et l'humeur
 - réduit le risque des AVC
 - prévient l'hypertension
 - lutte contre le diabète
 - renforce le système immunitaire
 - améliore la fonction cardiaque
 - réduit l'incidence de cancers
 - limite le stress et l'obésité pour être en santé de la tête aux pieds



Trouvez un
Cube de marche
dans votre région
onmarche.com

EN COLLABORATION AVEC

FAM FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC