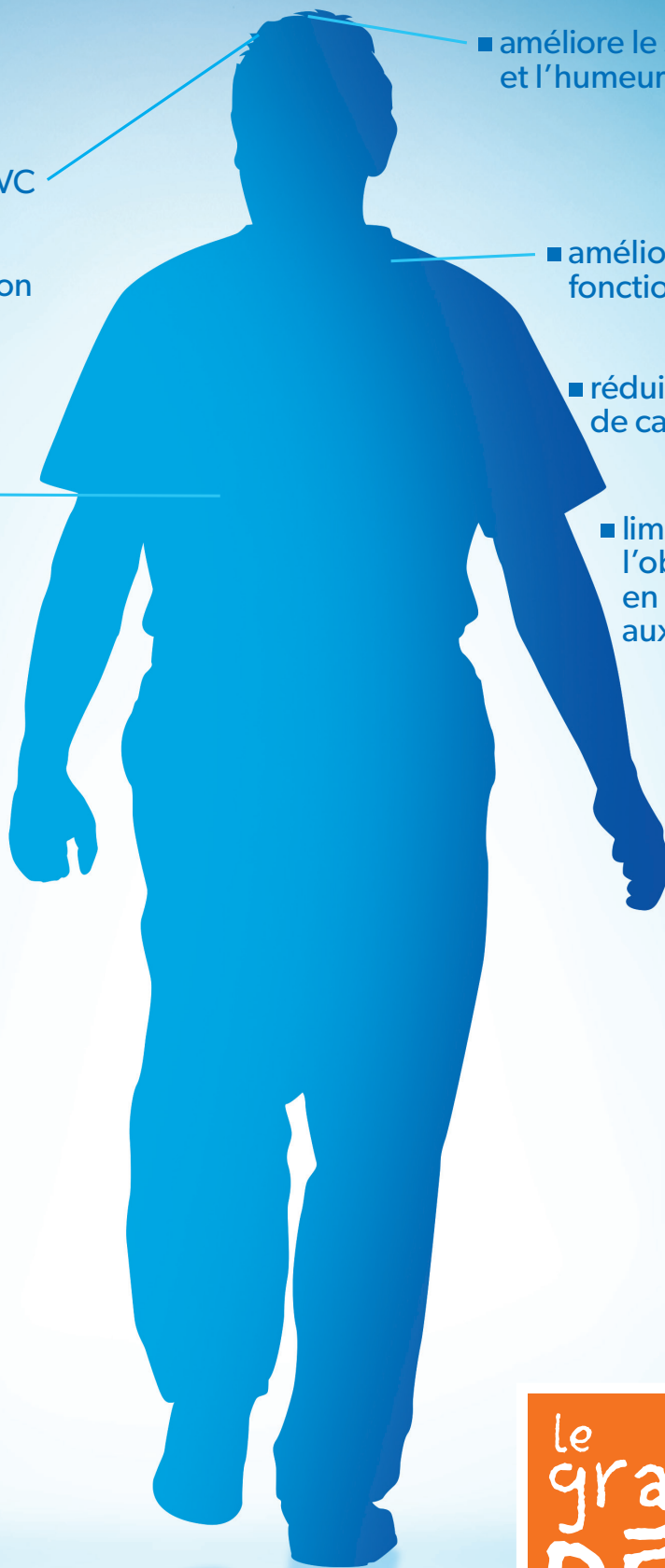


15 à 60 minutes de marche par jour



■ 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

 FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC