MARCHER et prendre soin de sa santé

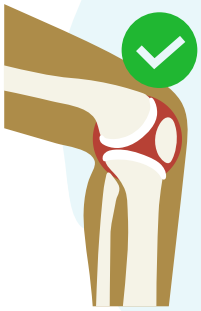


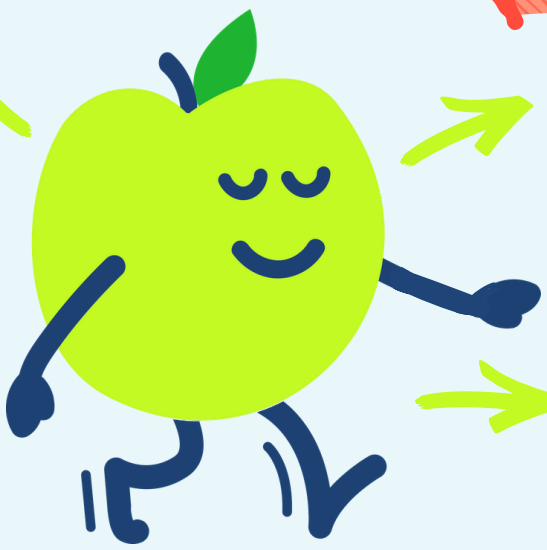
réduit les risques de maladies du coeur



favorise la concentration et limite le stress

maintient nos muscles et articulations





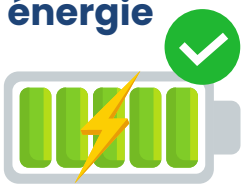
améliore l'humeur et limite la dépression



aide à mieux s'endormir



entretient notre énergie



Chaque pas est bénéfique

Marcher 30 min par jour nous fait du bien !

Question SANTÉ

MANGER BOUGER.be