

// Résultats du questionnaire d'auto-évaluation

■ VOUS AVEZ OBTENU :

MOINS DE 18 :

Vous avez un profil INACTIF

Il faudrait augmenter votre activité physique quotidienne. Il n'est jamais trop tard pour commencer, rejoignez nos associations engagées dans le programme santé Atoutform' !

Une activité physique ou culturelle est forcément faite pour vous et adaptée à vos capacités...

ENTRE 18 ET 35 :

Vous avez un profil ACTIF

Vous êtes déjà actif(ve), alors continuez ! Des bénéfices supplémentaires apparaîtront. Vous pouvez par exemple choisir une activité physique ou culturelle supplémentaire dans le cadre de la thématique Atout+... Quelle activité avez-vous toujours rêvé de pratiquer ?

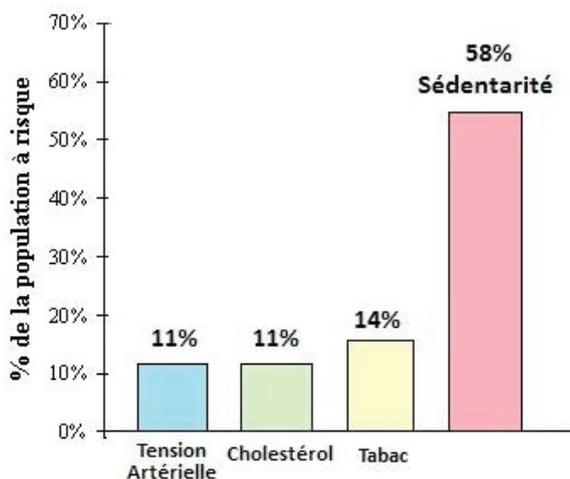
PLUS DE 35 :

Vous avez un profil TRES ACTIF

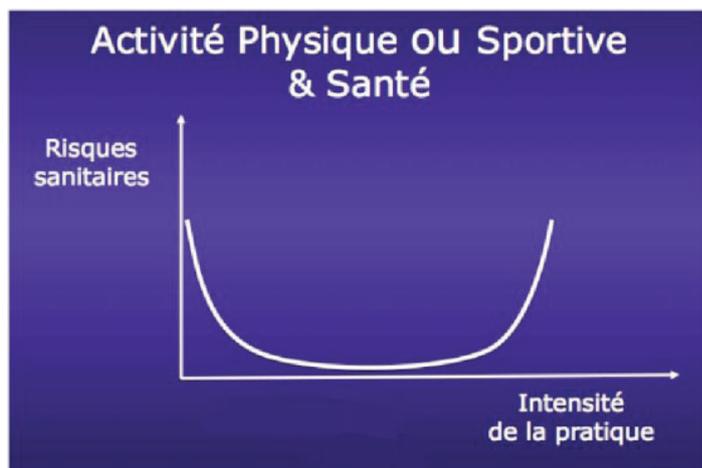
Très bien! Vous vous bougez pour votre santé. Pensez néanmoins à vous ménager des périodes de récupération et à écouter les signaux de fatigue que votre corps vous envoie !

■ QUELQUES INFORMATIONS POUR VOTRE SANTE

Pratiquer régulièrement une activité physique est bénéfique, mais il faut savoir doser son effort en intensité et en fréquence pour respecter sa santé !



Facteurs de risque cardiovasculaires



Il est tout aussi important de pratiquer une activité régulière que de lutter contre les comportements sédentaires !