



L'approche de *La santé à tous les poids* encourage les gens à adopter de bonnes habitudes de vie pour optimiser leur santé et leur bien-être, peu importe leur poids. Un de ces principes est la pratique régulière d'activité physique dans le but d'améliorer la qualité de vie. Parmi les nombreux avantages de l'activité physique, notons la diminution du risque de plusieurs maladies chroniques, la réduction du stress, l'augmentation du niveau d'énergie et une prolongation de l'autonomie à mesure que nous vieillissons.

Voici une liste d'idées d'activités physiques différentes et plaisantes. Nous voulons que les gens de toutes tailles, capacités et intérêts s'engagent dans des mouvements agréables. À vous de jouer!

- Danse
- Natation
- Trampoline
- Tai-chi
- Randonnée en nature – prendre des photos
- Ski de fond ou ski alpin
- Cerceau
- Escalade
- Bandes élastiques
- Tondre le gazon
- Jouer au parc
- Poids et haltères
- Marche ou course
- Bicyclette
- Kayak ou canot
- Yoga
- Jouer à un sport – hockey, baseball, tennis, pickleball, etc.
- Raquettes
- Aérobic dans l'eau
- Chasse et pêche
- Faire le ménage
- Pelleter la neige
- Racler des feuilles
- Patin sur glace ou à roulettes
- Faire des étirements
- Golf
- Classe de Zumba
- Monter à cheval
- Jouer avec enfants ou petits-enfants
- Magasinage
- Jardinage
- Vidéo d'exercice
- Jouer au Frisbee
- Corde à sauter
- Jeux interactifs
- Jouer avec un animal – lancer la balle à son chien