

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ



Marcher transforme la santé, le corps et l'esprit

Stimule
la mémoire

Agit
contre la dépression

Rend
plus heureux

Stabilise
la fréquence cardiaque

Aide
à perdre du poids

Régule
la pression artérielle

Donne
de l'énergie

Réduit le risque
cardio-vasculaire

Aide
à dormir

Renforce
les os

Diminue
le risque de diabète

Allonge
l'espérance de vie

Réduit
le stress

**Le bon dosage :
chaque pas est bénéfique !**



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

