

# SE NOURRIR ET AVOIR UNE VIE ACTIVE, ÇA FAIT DU BIEN!

## SE NOURRIR, C'EST :

- Cuisiner et découvrir de nouvelles saveurs
- Partager sa culture et se laisser inspirer par d'autres
- Ressentir du plaisir à manger
- Partager de bons moments avec ses proches
- Prendre soin de son corps



## ÊTRE ACTIVE ET ACTIF, C'EST :

- Découvrir de nouvelles habiletés
- Faire le plein d'énergie
- Profiter de la nature
- Relâcher le stress et se détendre
- Tisser des relations sociales



## LE SAVIEZ-VOUS?

Des habitudes alimentaires et une pratique d'activités physiques favorables à la santé et au bien-être n'ont pas nécessairement d'impact sur le poids. **Gardons plutôt en tête les nombreux bienfaits qu'elles apportent au corps et à l'esprit!**

**Tout le monde gagne à se nourrir avec bienveillance et à avoir une vie active!**

Pour d'autres ressources, consultez la boîte à outils complète!

Cliquez ici



En partenariat avec :

Québec

Table québécoise sur la saine alimentation

équilibre

ASPQ ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC