

1001 façons de se dépenser

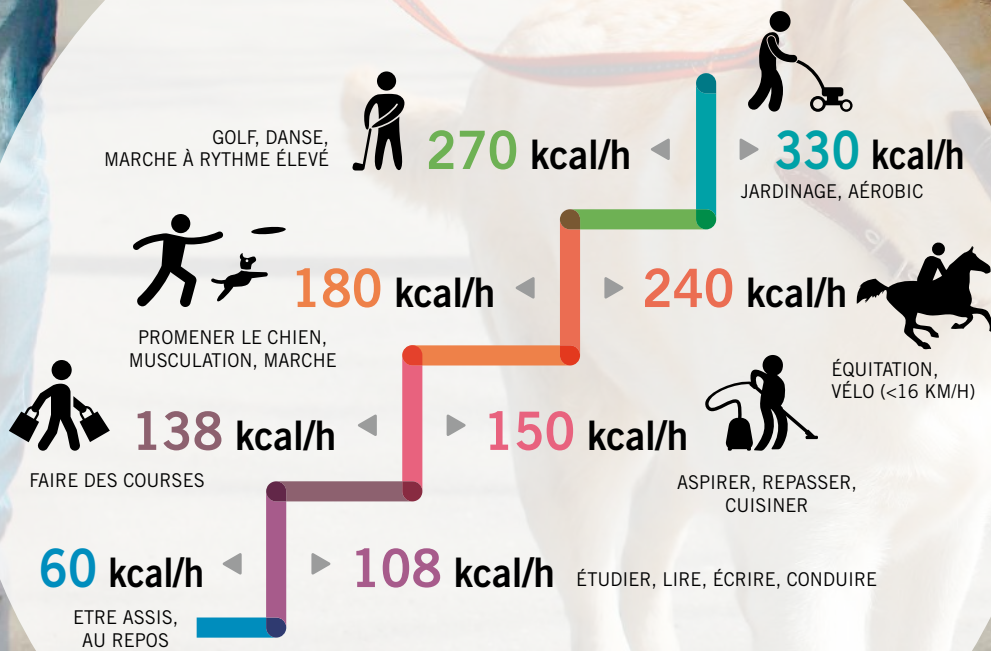
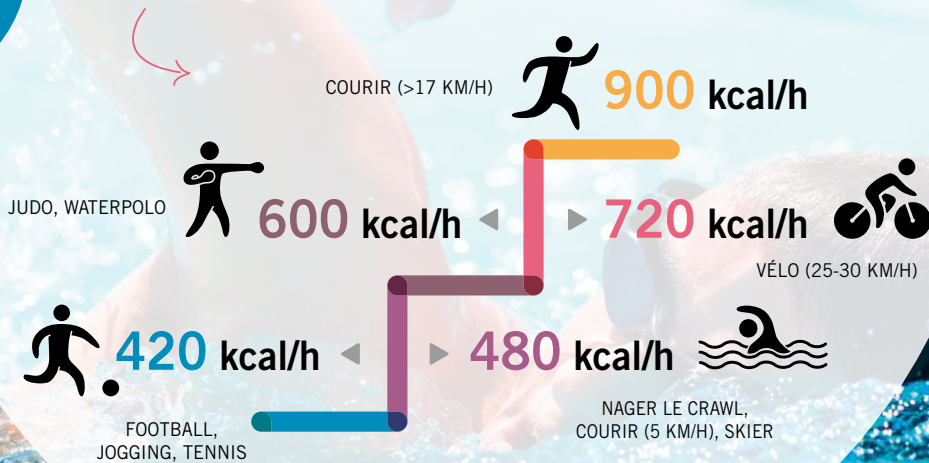
Faire fonctionner les muscles, c'est la meilleure façon de **dépenser son énergie**. Et il existe 1001 façons de se dépenser. Passer à un **mode de vie actif**, c'est faire du sport, mais aussi **se bouger au quotidien**.

Conseil:

Penser à toujours suffisamment hydrater son corps!



EXEMPLES de dépenses énergétiques:



**Se dépenser,
c'est bon pour ma santé
et ma vitalité!**

Ce memo a été réalisé par des diététiciens et vous est offert par Nestlé

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

