

Transcription

Capsule vidéo # 2: Un mode de vie physiquement actif

Francis Fullwood, kinésologue au CSSS de Papineau : Un mode de vie physiquement actif consiste à intégrer quotidiennement toute forme d'activité physique et sportive dans son mode de vie.

Afin de bien remplir nos temps libres, on peut s'informer des services offerts sur le territoire de l'Outaouais. Par exemple, les sites internet des villes et municipalités contiennent les informations nécessaires sur les services offerts et les infrastructures sportives disponibles.

Des programmes gratuits et des services d'emprunt offrent l'opportunité à toute la population de pratiquer l'activité physique, et ce, à peu de frais.

De plus, la proximité de la nature est un avantage en Outaouais. Cette région regorge de parcs, de sentiers pédestres, de pistes cyclables, d'étendues d'eau et de montagnes à gravir afin d'offrir une variété d'activités physiques et sportives durant nos loisirs.

Rappelez-vous que le plaisir et la variété a bien meilleur goût. Et qu'il n'existe pas de mauvaise température, seulement un mauvais habillement.