







How much daily exercise do you need?

	What is required?	Examples	Benefits
150-180 minutes/week WHO recommendation 	Recommended that adults between 18-64 participate in various physical activities for 150 minutes per week	Cycling, walking, swimming, running, weight lifting or aerobic classes	Increase fitness, strength, mental health and well being Reduce overweight or obesity and risk of chronic disease One must find time for these workouts
7 minute workout 	The workout includes 12-14 high-intensity movements done for 30 seconds each back to back, totalling 7 minutes	High intensity circuit training Wall squats, jumping jacks, pushups, planks, crunches, squats, step ups, high knees, mountain climbers, triceps dips, superman or burpees	Effective to help prevention of chronic disease Increased serotonin levels, lessens chronic pain Easy to build into regular day routine
1 minute exercises "snacks" 	Short high intensity bursts of high energy output for 1 minute per day several times per day	Dashing up the staircase for 20 seconds several times a day	Not effective for weight loss Improve aerobic fitness Easy to do without making time for a "workout" Not effective for weight loss



Combien d'exercice par jour avez-vous besoin?

	Ce qui est nécessaire?	Exemples	Avantages
<p>150-180 minutes/semaine</p> <p>OMS recommandation</p> 	<p>Recommandé que les adultes entre 18 et 64 ans participent à diverses activités physiques pendant 150 minutes par semaine.</p>	<p>Vélo, marche, natation, course à pied ou aérobie.</p>	<p>Augmenter la forme physique, la force, la santé mentale et le bien-être.</p> <p>Réduire le surpoids ou l'obésité et le risque de maladie chronique</p> <p>Pas facile à intégrer dans sa routine hebdomadaire</p>
<p>Entraînement de 7 minutes</p> 	<p>L'entraînement comprend 12-14 mouvements à haute intensité effectués pendant 30 secondes chacun dos à dos, totalisant 7 minutes.</p>	<p>Entraînement en circuit à haute intensité. Squats, jumping jacks, pompes, planches, step ups, genoux hautes, superman ou burpees.</p>	<p>Efficace pour aider à prévenir les maladies chroniques.</p> <p>Augmentation des niveaux de sérotonine, moins de niveaux de douleur chronique.</p> <p>Facile à intégrer dans la routine quotidienne</p>
<p>1 minute "collations" d'exercices</p> 	<p>Courts éclats de haute intensité à haute production d'énergie pendant 1 minute par jour plusieurs fois par jour</p>	<p>Monter l'escalier pendant 20 secondes plusieurs fois par jour</p>	<p>Pas efficace pour perdre du poids</p> <p>Améliorez la forme aérobie</p> <p>Facile à faire sans prendre le temps d'un « entraînement »</p> <p>Pas efficace pour perdre du poids</p>