

UNE MEILLEURE SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Yannick Guillodo

- Médecin du sport, fondateur des programmes « BOUGE »
- Chargé d'enseignement (CHU de Brest).
- Secrétaire scientifique de la société française de traumatologie du sport.

Mail : docteur.guillodo@gmail.com

OBJECTIFS

- Différencier sport, activité physique et sédentarité.
- Comprendre le nouveau facteur de risque = l'addiction à la chaise.
- Un nouveau médicament = la marche.

CONTENU DE L'ATELIER

Les éléments médicaux sur les bénéfices / risques de la pratique quotidienne d'une activité physique.

Se convaincre et convaincre de lutter quotidiennement contre un nouveau facteur de risque modifiable : la sédentarité.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Améliorer facilement la santé sur le court, moyen et long terme par quelques adaptations simples et faciles.
- Tous les organes vitaux seront améliorés par 30 minutes de marche quotidienne.