

# Cœur en mouvement<sup>MD</sup>

Cumuler 30 minutes d'exercices quotidiens à intensité modérée est suffisant pour en retirer les bienfaits pour votre santé.

Une intensité modérée équivaut à :

- un léger essoufflement permettant de tenir une conversation,
- une transpiration légère,
- une sensation de bien-être.

