



# 8

## Bienfaits de la marche



Diminuer le taux de cholestérol sanguin

Faire baisser la tension artérielle



La marche soulage les maux de dos

Amélioration de la santé mentale



La perte de poids avec 1H de marche/jour

Amélioration de la condition physique



Réduire le risque de maladie du coeur et d'AVC

Pour le summer body la marche, ça marche !

