

# La Normandie Gourmande

## Bien Bouger



**Il ne suffit pas seulement de bien manger pour être en forme. Il faut aussi bouger pour dépenser de l'énergie !**

Une activité physique régulière protège ta santé, favorise ta croissance, améliore ta condition physique et te permet d'être en forme.

Tu n'es pas forcément obligé de pratiquer un sport, tu peux par exemple marcher plutôt que d'aller en voiture sur des petits trajets, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ou tout simplement aller jouer dehors avec tes amis...

