



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS 60 ANS !

Les 3 points clés

1



De nombreux bienfaits

La pratique d'une activité physique après 60 ans présente de nombreux bienfaits : elle permet de **lutter contre certaines maladies** (telles que l'ostéoporose), **retarder certaines prises de médicaments** (diabète), **anticiper le vieillissement cellulaire**, ou d'un point de vue psychique **d'être moins stressé** par exemple !

2



Une pratique à bas coûts

De nombreuses activités peuvent être pratiquées **facilement et sans matériel, seul ou en groupe** : **la marche, la natation, le vélo, la gym douce, le pilate, le yoga, etc...**

Tous les sports nécessitent un minimum d'investissement, mais beaucoup peuvent être pratiqués à bas coûts !

3



Quelques précautions à prendre

La pratique d'une activité physique nécessite de prendre quelques précautions : **aller faire faire un diagnostic par son médecin et trouver une activité qui vous correspond en fonction ; s'échauffer, s'étirer et s'hydrater avant, pendant et après l'activité ; et bien dormir...** allez-y progressivement !



Le bonus Malakoff Humanis :

Allez, on commence les étirements !

Avec Pack Santé Particuliers, **profitez de la prise en charge de la pratique sportive, jusqu'à 75€/an pour un abonnement en salle ou une licence sportive.**

Alors, vous êtes plutôt sport en solo ou esprit collectif ?