

// Résultats du questionnaire d'auto-évaluation

■ VOUS AVEZ OBTENU :

MOINS DE 18 :

Vous avez un profil Inactif

Il faudrait augmenter votre activité physique quotidienne. Il n'est jamais trop tard pour commencer, rejoignez nos associations ATOUTFORM' !

ENTRE 18 ET 35 :

Vous avez un profil Actif

Vous êtes déjà actif(ve), alors continuez ! Des bénéfices supplémentaires apparaîtront.

PLUS DE 35 :

Vous avez un profil Très actif

Très bien! Vous vous bougez pour votre santé. Pensez néanmoins à vous ménager des périodes de récupération.

■ QUELQUES INFORMATIONS POUR VOTRE SANTE

Pratiquer régulièrement une activité physique est bénéfique, mais il faut savoir doser son effort pour respecter sa santé !

