

C'est plus simple qu'il n'y paraît :

Voici quelques conseils simples pour faire plus d'exercices chaque jour.

- Descendez du bus un arrêt plus tôt et faites la dernière portion à pied.
- Rendez-vous dans les magasins de proximité à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.
- Allez vous balader avec des amis.
- Si vous avez un chien, allongez votre promenade.
- Visitez les endroits près de chez vous à pied. De cette façon, vous êtes activement impliqué et vous apprenez à mieux connaître votre quartier.



Une vie PCU active

Vous êtes prêt pour le défi?



Défi Actif

Pouvez-vous atteindre 10.000 pas ? Pour le savoir, rejoignez le défi !

Si vous souffrez d'un problème de santé qui pourrait limiter votre activité physique, veuillez d'abord vérifier avec votre médecin que ce défi vous convient.



Défi Actif

De façon générale, il est conseillé de combiner un mode de vie actif avec une alimentation adaptée et une activité physique suffisante. Il en est de même pour les patients atteints de PCU.

Un régime pauvre en phénylalanine en combinaison avec des substituts de protéines n'est qu'une composante d'un régime alimentaire équilibré en cas de PCU. Un mode de vie actif est également très important.

Bougez-vous et commencez le défi **Live Life Well** (Bien vivre sa vie) dès aujourd'hui.



Enhancing Lives Together

A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

T +33(0)1 47 23 51 20 | +32 (0)3 291 02 30

E vitaFlo-france@vitafloweb.com | vitaFlo-benelux@vitafloweb.com

W www.vitaflo.fr | www.vitafriendspku.com/be

A VitaFlo France, 38 Rue de Berri, 75008 Paris, France



Rejoins le défi des 10.000 pas.

Une personne fait en moyenne 3.000 à 4.000 pas par jour. Il est démontré que faire 10.000 pas par jour peut avoir un impact positif sur votre santé.¹

En faisant 10.000 pas, vous pouvez brûler jusqu'à 440 calories.

Pouvez-vous atteindre 10.000 pas ?

Rejoignez le défi 'Live Life Well' et découvrez le nombre de pas que vous pouvez réaliser !

Téléchargez un podomètre sur votre smartphone pour suivre votre nombre de pas.

Essayez d'augmenter vos pas par semaine jusqu'à ce que vous atteigniez une moyenne de 10.000 pas par jour.

Notez votre nombre de pas par semaine dans les cases ci-dessous.



Récapitulatif de vos pas

Nom:

Mon nombre moyen de pas au départ : pas

Semaine 1 pas

Semaine 2 pas

Semaine 3 pas

Semaine 4 pas

Semaine 5 pas

Semaine 6 pas

Semaine 7 pas

Semaine 8 pas

Semaine 9 pas

Semaine 10 pas



Défi réalisé en **semaines**

Partagez vos expériences sur nos réseaux sociaux et inspirez d'autres personnes atteints de PCU :



: vitaflovitafriendsnlbe



: vitaflovitafriendsnlbe