



Less sitting is BETTER

Sedentary behaviour is sitting or lounging for a prolonged period of time.

What's the problem with sedentary behaviour?

Sitting or lounging a lot may increase your risk for chronic diseases and premature death.

Type 2 diabetes

Some cancers

Heart disease



In Canada, individuals 18 and older spend

9.6 HOURS

of waking time being sedentary¹.

Did you know that it's possible to be physically active and sedentary?

Even if you exercise, but are still sitting most of the day, you are at risk.



MORNING



Stretch

Sit less and move more throughout your day.

The whole day matters.

Stand



AFTERNOON



Go outside

Walk



EVENING



Stroll



Take a stand against sedentary behaviour.

Reference:

1. Directly measured physical activity of adults, 2012 and 2013 [Internet]. www150.statcan.gc.ca. 2018 [cited 13 July 2018]. Available from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14135-eng.htm>

Passer moins de temps assis, c'est MIEUX

Être sédentaire, c'est demeurer longtemps assis ou allongé.

La sédentarité, c'est quoi le problème?

Rester souvent assis ou allongé peut augmenter le risque de maladies chroniques ou de décès prématuré.

Diabète de type 2

Certains cancers

Maladies du cœur

Les Canadiens de 18 ans et plus consacrent

9,6 HEURES

d'éveil par jour à des activités sédentaires¹.

Saviez-vous qu'il est possible d'être à la fois actif physiquement et sédentaire?

Si vous faites de l'exercice mais passez le reste de votre journée assis, vous êtes quand même à risque.

LE MATIN



Étirez-vous

Restez moins assis et bougez plus tout au long de la journée.

L'ensemble de la journée compte.

Tenez-vous debout



L'APRÈS-MIDI



Sortez dehors



Marchez

EN SOIRÉE



Faites une promenade



Levez-vous contre la sédentarité.

Référence :

1. Directly measured physical activity of adults, 2012 and 2013 [Internet]. www150.statcan.gc.ca. 2018 [cited 13 July 2018]. Available from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14135-eng.htm>

坐得越少越好

久坐不動的行為是長時間坐或半臥著。

久坐不動的行為 會導致什麼問題？

經常坐或半臥著,可能會增加
患慢性疾病和過早死亡的風險。

二型糖尿病

心臟病

某些癌症

在加拿大18歲及以上的成人
每天有大約**九個半小時**
久坐不動。

你知否即使有足夠的體力活動 你也可能有久坐不動的情況？

即使你有運動, 但大部分時間仍然坐著, 都是有風險的。

早上



伸展

整天都要少坐及多走動。

非常重要。

站著



下午



戶外活動

步行



黃昏

慢步



現在要立刻除掉久坐不動的行為。