



## Vous désirez être plus actif et améliorer votre nutrition?



Participez à un programme en ligne **GRATUIT** qui vous aidera à devenir plus actif et à faire de meilleurs choix alimentaires avec le soutien d'une équipe de recherche et de spécialistes de l'exercice du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal!



### VOUS POUVEZ PARTICIPER SI...

- Vous faites moins de 2,5 heures d'exercice intense par semaine
- Vous ne consommez pas assez de fruits et légumes
- Vous êtes souvent stressé



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Nord-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 

**UQÀM**



### VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Visitez notre **site web** pour en apprendre davantage !



Contactez nous par courriel:  
**[acceleration@mbmc-cmcm.ca](mailto:acceleration@mbmc-cmcm.ca)**