Je suis diabétique, je ne peux pas faire de l'exercice à cause de mon âge

Je suis diabétique, marcher ne suffit pas à améliorer ma santé

Une activité physique courte et intense est plus efficace pour moi que des exercices modérés et réguliers

L'activité physique n'affecte pas mon diabète de type 2

Les idées reçues sur
l'activité physique

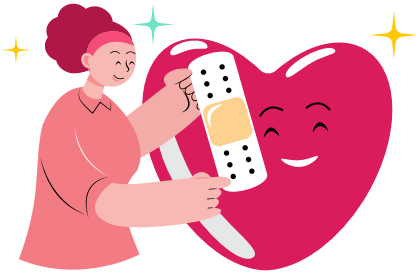
Les idées reçues sur
l'activité physique

Les idées reçues sur
l'activité physique

Les idées reçues sur
l'activité physique

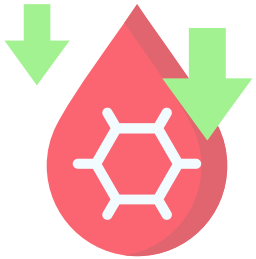
Je dois aller à la salle de sport pour que l'exercice soit efficace.

Si je fais de l'exercice, mon diabète sera guéri



L'activité physique est dangereuse pour moi si je suis diabétique.

Faire de l'exercice quand on est diabétique entraîne toujours des hypoglycémies



Les idées reçues sur l'activité physique

Les idées reçues sur l'activité physique

Les idées reçues sur l'activité physique

Les idées reçues sur l'activité physique

Il faut faire du sport pendant des heures pour avoir des résultats.

L'activité physique doit toujours être intense pour être efficace

Si je fais de l'exercice, je dois arrêter de prendre mon traitement

Les idées reçues sur
l'activité physique

Les idées reçues sur
l'activité physique

Les idées reçues sur
l'activité physique

Les idées reçues sur
l'activité physique