

# Quel est le minimum d'exercice requis pour prévenir la maladie cardiovasculaire?

- L'exercice prévient la maladie cardiovasculaire.
- Quel est le minimum nécessaire pour la prévenir?
- Nous avons besoin de vous pour le déterminer!

**Contactez-nous!**

418-656-8711 p. 2466  
MoMA@criucpq.ulaval.ca  
www.essaiMoMA.com



 en bonne santé  
18 à 55 ans  
