



Activité physique (en commençant lentement et en augmentant progressivement)

L'activité physique aide les cellules à produire plus d'usines énergétiques appelées **mitochondries**

L'activité physique recharge les batteries d'énergie



=



Les mitochondries vous aident à produire plus d'énergie, ce qui vous permet de rester actif plus longtemps et de récupérer plus rapidement

