

L'info-move50+

MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME

Bon automne à tous! L'été tire à sa fin et fut excitant pour MOVE50+!

Tout d'abord, encore Merci à l'équipe de Salut Bonjour Week end et Mme Josée Lavigueur de nous avoir reçu sur le plateau pour parler de notre belle plateforme!

Merci à Mme Bernadette Roy-Pelchat pour sa remarquable apparition au Télé-Journal Estrie de Radio-Canada avec Jean Arell!

<https://www.facebook.com/iciestrie/videos/2081811821831586/UzpfSTeZMTkxNzY3ODE1MjEyNDg6MTU1MTIwOTY4ODMxNzk1NQ/>
<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/Par-ici-l-info/segments/entrevue/81796/homme-femmes-exercice-move-50-ans-plus-sercovie-sherbrooke>

L'équipe de Move50PLUS est fière d'annoncer un partenariat avec **Les Radiuses Magazine**, le premier webzine québécois s'adressant aux femmes de 50 ans et plus. Avec sa proposition unique, Les Radiuses Magazine se démarque par ses sujets variés qui concernent directement ce public cible. Nous aurons la chance de voir de nos articles paraître dans la section Santé dès octobre! Nous vous invitons à aimer leur page Facebook: <https://www.facebook.com/lesradiusesmagazine/?ref=bookmarks> et de visiter le www.lesradiuses.com pour ne rien manquer!

ParticipACTION, un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus, appuie et diffuse notre belle plateforme ! Pour en savoir plus sur l'activité physique et leur mission visitez le site web www.participaction.com

En attendant les prochains vidéos, disponibles bientôt, nous vous proposons une capsule vidéo publiée dans l'onglet *Votre Santé* en partenariat avec Mme Marie-Isabelle Doucet, Nutritionniste, diététiste-conseil sur un sujet important en liens avec votre masse musculaire : Mangez-vous assez de protéines ? Et brisez enfin les mythes associés au poids corporel et faites le point sur sa composition avec les articles de M. Mathieu Maltais et de Mme Katherine Boisvert-Vigneault, étudiante au doctorat au Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke. Bonne écoute et bonne lecture à tous !



Mangez-vous assez de protéines ?



La face cachée du poids

