



MOVEMBER®



**COMMENT
PRATIQUER
LE MOVE EN
MOVEMBER**

ALLEZ JUSQU'AU BOUT POUR EMPÊCHER LES HOMMES DE MOURIR TROP JEUNES.

À l'échelle mondiale, un homme se suicide chaque minute de chaque jour. En Movember, nous vous demandons de pratiquer le Move- pour eux.

Engagez-vous à marcher ou à courir 60 km au cours du mois. Ce sont 60 km pour les 60 hommes que nous perdons à chaque heure – des hommes qui devraient toujours être parmi nous aujourd'hui.

Pas besoin d'être un grand athlète, ni d'avoir le tout dernier modèle de baskets. Le Move est bien plus simple que ça.

Mettez un pied devant l'autre, et vous êtes déjà parti(e).

VOILÀ COMMENT:

01

INSCRIVEZ-VOUS SUR MOVEMBER.COM

Et choisissez de vous Mo-biliser pour la santé masculine.

02

ALLEZ-Y ÉTAPE PAR ÉTAPE, À VOTRE FAÇON

Mettez la cinquième vitesse. Allez-y lentement. Courez tout(e) seul(e). Rejoignez une équipe. Sortez. Ou testez le tapis roulant.

03

FAITES EN SORTE QUE CELA COMPTE

Invitez vos amis et votre famille à vous soutenir par un don et changez le visage de la santé masculine.



Pour plus de conseils et astuces, visitez movember.com.