



## Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour UCR

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)

Bonjour,

Vous n'avez pas déclaré d'élément apportant un facteur de risque concernant l'évolution de votre état de santé.

Vos habitudes de vie montrent une mobilité active et des activités physiques permettant de répondre aux critères positifs de l'OMS en matière de dépenses énergétiques quotidiennes.

Nous vous encourageons à ne pas modifier vos habitudes de vie active et de continuer à utiliser votre capteur d'activités pour maintenir votre motivation.

La pratique d'une activité physique associée à une alimentation équilibrée contribuent à réduire la probabilité de développer une maladie chronique non transmissible en prévention primaire en maintenant votre bien-être physique et moral.

Vous pouvez varier vos pratiques en vous aidant des bons conseils que vous trouverez sur le site de notre partenaire IRBMS.

Nous vous recommandons de **transmettre cette bonne hygiène** à tout votre entourage pour vivre mieux ensemble.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui est faite pour pérenniser vos bonnes habitudes de vie afin de réduire le risque de survenue de maladies chroniques non transmissibles.