

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

6

astuces pour mieux bouger même au travail !



**Allez au travail
en marchant ou à vélo.
Garez-vous plus loin
ou descendez
un ou deux arrêts avant.**



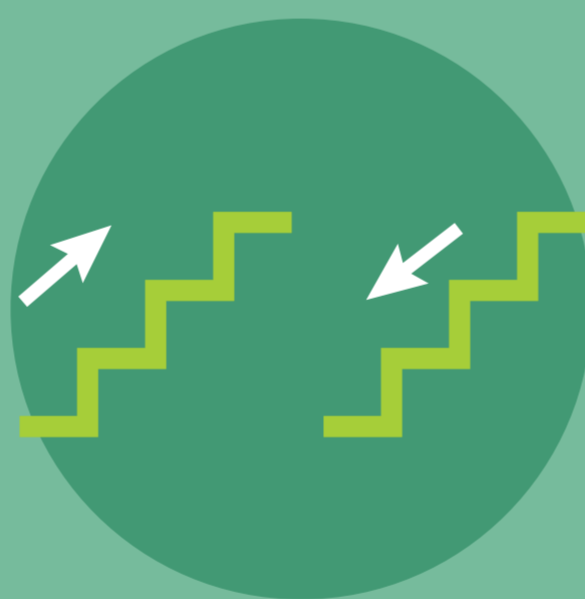
**Si vous
travaillez assis,
faites des pauses actives.**



**Marchez lors
de vos conversations
téléphoniques.**



**Allez vous promener,
pendant votre pause
déjeuner.**



**Prenez
les escaliers
plutôt que l'ascenseur.**



Étirez-vous !

La sédentarité nuit à votre santé !

Lors de vos journées de travail, bouger davantage pourrait être profondément bénéfique à votre bien-être. Ces quelques gestes très faciles à mettre en place vous aideront à prendre davantage soin de votre corps. L'activité physique constitue l'un des grands piliers d'une vie saine associée à une alimentation équilibrée.