

Tous en action pour une meilleure santé

Briser la routine sédentaire : les habitudes à adopter pour une vie plus active et en bonne santé



Levez-vous toutes les 30 minutes

CONSEIL

Allez voir un collègue plutôt que de lui envoyer un mail, passez un appel téléphonique en marchant, cherchez un verre d'eau : créez-vous des occasions de vous déplacer !

Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur

CONSEIL

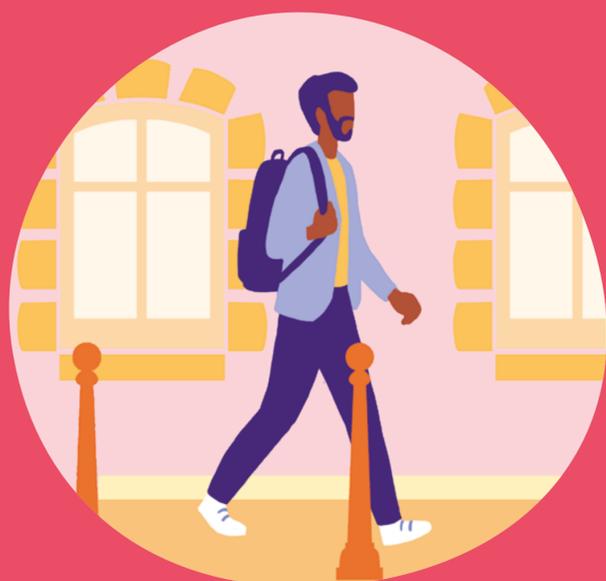
Bon pour le cœur et pour le tonus musculaire, vous avez tout à gagner à prendre les escaliers !



Marchez au moins 30 minutes par jour

CONSEIL

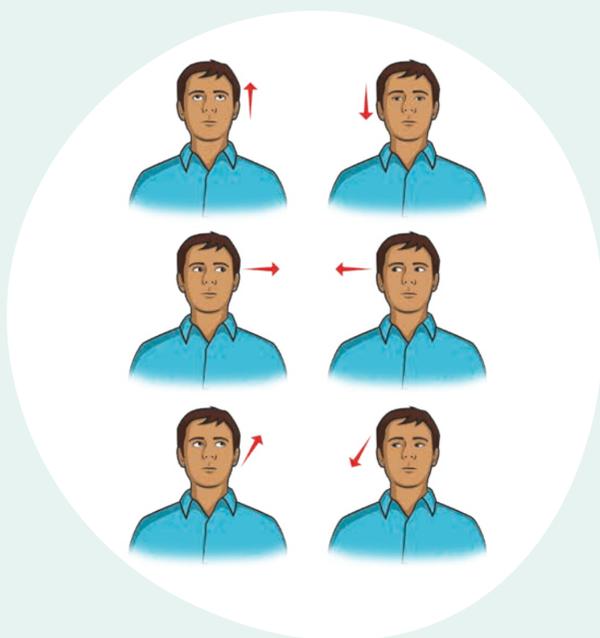
Pour se rendre au travail, pendant la pause déjeuner, pour faire une course en fin de journée, optez pour la marche dès que vous le pouvez, c'est excellent pour la santé !



Vos yeux aussi ont besoin de mouvements

CONSEIL

Favorisez l'éclairage naturel, regardez au loin toutes les 30 minutes et faites ces petits exercices assis ou en marchant pour une détente oculaire assurée !



Accompagnez ces bonnes habitudes d'échauffements et d'étirements !



GRUPE
vyv

Pour une santé accessible à tous