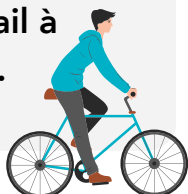


ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

14 idées pour bouger !

1

Je vais au travail à vélo.



2

Je prends les escaliers plutôt que l'ascenseur.



3

Je m'échauffe à la prise de poste avec un éveil musculaire.



4

Je programme ma montre pour penser à me lever et bouger au moins 1 fois toutes les heures.



5

Je vais au travail à pied.



6

Dès que je suis au téléphone, je me lève et marche.



7

Je me gare à distance de mon lieu de travail pour finir le trajet en marchant.

8

Si je prends les transports en commun, je sors un arrêt avant ma destination pour finir à pied.



9

Je marche dans mon bureau dès que possible.

10

Je pratique des étirements.



11

Je profite de ma pause déjeuner pour marcher.



12

Je me déplace pour parler à un collègue plutôt que de lui envoyer un mail.



13

Je marche dès que ma destination est à moins de 10 minutes.

14

Je place la photocopieuse si possible loin de mon bureau.



Bouger plus chaque jour, c'est possible et cela peut très vite devenir un plaisir.

Flashez-moi pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMST13

prévenir
les risques
professionnels