

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

6 ASTUCES

POUR MIEUX BOUGER AU TRAVAIL !



Allez au travail en marchant ou à vélo. Garez-vous plus loin ou descendez 1 ou 2 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.

Crédit photos : Canva

LA SÉDENTARITÉ NUIT À VOTRE SANTÉ !

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



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

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels