

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.

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.

Prêt à changer
vos habitudes ?
Parlons-en !

Plus d'infos sur
www.aismt13.fr



SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels

