

JV!
motivé.e



7 astuces pour bouger toute la journée !

1. 30 minutes de marche par jour suffisent pour entretenir une bonne condition physique et éviter de prendre du poids.

2. Passer du temps debout surtout si vous avez un travail sédentaire assis. Essayez de passer **25% du temps de votre journée de travail debout.**

7.

Marcher c'est bon pour le moral !

La marche pratiquée quotidiennement permet de décompresser, de s'apaiser. C'est le meilleur des tranquillisants naturels !



3.

Utilisez les tâches du quotidien pour bouger.

Faire le ménage, ranger, porter les courses, jouer avec les enfants... autant de moments qui permettent d'avoir une activité physique.

6.

Mettez des rendez-vous sport dans vos agendas !

Levez-vous au moins 1 fois par heure et marchez au moins 20 minutes toutes les 6 heures.

5.

Des cuisses en béton dans le bus !

Pendant 1 minute, mettez tout le poids du corps sur un seul pied et patinez... Faites de même pour l'autre pied. Répétez 6 fois l'exercice.

4.

Si votre lieu de travail ou votre logement sont équipés d'**escaliers... montez-les plusieurs fois par jour !**

Cela vous permettra de faire travailler les articulations et d'améliorer la santé de votre cœur !

ALORS ? ON SE BOUGE ?

JV astucieux.se !