

QUELQUES CONSEILS POUR RESTER actif toute la journée



Dépensez-vous tous les jours!



✓ Levez-vous toutes les demi-heures

✓ Faites quelques exercices en regardant votre émission TV préférée



✓ Promenez-vous pendant la pause de midi



✓ Nettoyez la maison de manière énergique



✓ Avant de manger, faites une balade avec le chien ou en famille

✓ Faites du sport en même temps que vos enfants au lieu de les attendre à la cafétéria



✓ Ne vous garez pas juste devant l'entrée



✓ Jouez avec vos enfants



✓ Brossez-vous les dents sur une jambe

✓ Prenez le temps de jardiner



Remplacez ceci → Par cela



Faire du sport une habitude à long terme? C'est possible!

Variez

les activités pour éviter l'ennui

Planifiez

vos séances de sport ou moments d'exercice

Écoutez

vos envies

Rencontrez

vos amis ou votre famille et bougez ensemble