

# COMMENT ATTEINDRE 10.000 pas par jour?

0

## LE MATIN

- ✓ Montez et descendez 4 fois les escaliers
- ✓ Faites le tour de la maison en vous brossant les dents
- ✓ Prenez l'air avant de vous asseoir à table pour le petit-déjeuner



## AU TRAVAIL

- ✓ Garez-vous loin de l'entrée
- ✓ Combinez voiture/transports publics et vélo
- ✓ Si possible, rendez vous au travail à pied/à vélo
- ✓ Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur
- ✓ Levez-vous de votre chaise de bureau toutes les heures et demie
- ✓ À midi, faites une promenade avec un(e) collègue



## APRÈS LE TRAVAIL

- ✓ Sortez le chien
- ✓ Jouez 30 minutes avec vos enfants
- ✓ Passez dire bonjour aux voisins (en veillant à rester debout)
- ✓ Garez-vous loin de l'entrée au supermarché



## LE SOIR

- ✓ Montez et descendez les escaliers plusieurs fois
- ✓ Faites un petit tour à vélo
- ✓ Promenez le chien une dernière fois
- ✓ Brossez-vous les dents debout
- ✓ Marchez sur place en regardant votre série



10.000



## Conseils du week-end

- ✓ Amenez vos enfants à leurs activités en vélo
- ✓ Tondez la pelouse quand il fait beau
- ✓ Accomplissez quelques tâches ménagères
- ✓ Proposez une promenade à vos amis ou à votre famille\*
- ✓ Rendez-vous à la boulangerie en vélo
- ✓ Participez à des randonnées organisées dans la nature
- ✓ Prenez un bol d'air frais à la mer et baladez-vous sur la plage

\*Le géocaching et autres jeux de piste sont excellents pour petits et grands



## Pour les + de 65 ans\*

- ✓ Pour les personnes de plus de 65 ans, 8.000 pas par jour sont recommandés.