

# 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



**Yakult**