

BOUGE TON SIÈGE!

ZÉRO EXCUSE



10h30
Une petite pause ?



9h
Début du travail :
Réveil musculaire
5'

12h45-13h
Marche digestive

Midi :
Pause-déjeuner
Pas d'ordinateur
Mastication lente
Prenons du plaisir à manger

Testez la démo



Scannez-moi
et bougez !

15h
Une pause s'impose

17h
Fin du travail
Etirements
5'



bougetonsiege.fr
contact@bougetonsiege.fr

Et en fil rouge :

- ✓ Hydratez-vous régulièrement
- ✓ Dès que la tâche le permet, levez-vous (téléphone par ex..)
- ✓ Variez vos postures (assis, debout, en marchant..)



La sédentarité et l'inactivité physique
causent des dégâts importants !
TMS, maladies cardio-vasculaires, hyper-tension, diabète...

La sédentarité, ce n'est pas une fatalité !
Mais ça demande de changer (un peu) ses habitudes ...