

3 astuces pour être plus actif !



Modifiez vos trajets

Descendez un arrêt avant votre destination et marchez. Cela peut-être l'occasion de découvrir le quartier

Privilégiez les escaliers

Vous avez l'habitude de prendre l'ascenseur même pour quelques étages ? Prenez plutôt les escaliers



Travaillez votre équilibre

En vous brossant les dents sur un pied par exemple ! Ou encore en essayant de conserver l'équilibre sans se tenir dans le métro (gare aux coups de frein)



30 minutes d'activité par jour = 30% de réduction des risques d'accident cardio-vasculaire