

MIEUX BOUGER AU TRAVAIL

6 réflexes à adopter au quotidien

PENDANT UN APPEL



Marchez quelques minutes
au lieu de rester assis

ENTRE DEUX RÉUNIONS



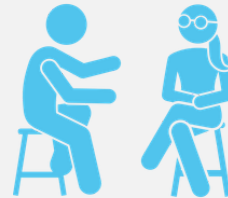
Levez-vous
et changez de position

POUR LES PETITS TRAJETS



Privilégiez les escaliers

POUR UNE QUESTION



Allez voir votre collègue
plutôt que d'envoyer un mail

APRÈS LE DÉJEUNER



Marchez 5 à 10 minutes avant
de reprendre votre activité

PENDANT UNE PAUSE



Étirez-vous quelques instants