

Bouger!

Il est conseillé de bouger au moins 30 min par jour, mais des fois on bouge sans le savoir! Voici une liste d'activités qui peuvent vous faire bouger ou que vous faites déjà sans savoir que vous bougez.

1. Marcher régulièrement, alternant marche rapide et plus lente à l'extérieur
2. Marcher/courir sur place
3. Marcher dans son appartement
4. Danser
5. Choisir les marches au lieu des ascenseurs
6. Travailler nos bras en levant des bouteilles d'eau en parlant au téléphone ou en regardant la TV
7. Rester debout pendant que vous êtes au téléphone
8. Faire des pauses télé « musculation »
9. Intégrer des minis routines de yoga
10. Muscler ses mollets
11. Faire des étirements devant l'ordi
12. Retourner en enfance en jouant au ballon, tague, corde à danser...
13. Jardiner quotidiennement
14. Faire votre ménage plus en profondeur (laver les armoires, nettoyer le four...)
15. Faire des activités physiques avec d'autres personnes
16. Faire l'amour en se protégeant