

NE NÉGLIGEZ PAS VOTRE SANTÉ :



*Levez-vous et bougez, vous constaterez
d'immenses bienfaits pour la santé*

**Pourquoi est-il important de se lever
toutes les 60 à 90 minutes pendant
une journée de travail? De fréquentes
et courtes pauses d'activités légères à
modérées vont :**

1. Faire baisser votre stress
2. Améliorer votre humeur
3. Stimuler votre niveau d'énergie
4. Aiguiser votre concentration et votre mémoire
5. Permettre de perdre du poids

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

PRATIQUEZ UNE
ACTIVITÉ ET FIXEZ-VOUS
DES OBJECTIFS

Fixez des objectifs progressifs,
suivez votre évolution et
encouragez-vous à devenir
plus actif.