VOTRE SERVICE DE PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL VOUS CONSEILLE

FAIRE 30 MINUTES DE MARCHE TOUS LES JOURS

OU

2 À 3 SÉANCES PAR SEMAINE

De simples gestes pour garder la forme, retarder le vieillissement, protéger des maladies du coeur et faire baisser la tension artérielle.

Faire 10 000 pas par jour pour être en bonne forme

OU

3 étages à monter par jour

Garder une activité au bureau (téléphoner en marchant)