

MOUVEMENT CONSCIENT

VOUS AVEZ LE TEMPS

DESCENDEZ DE VOTRE SIÈGE.

Programmez des rappels pour vous lever et bouger.

PRÉVOYEZ DE LE FAIRE.

Réservez du temps dans votre journée pour faire de l'activité physique - et respectez votre horaire!

PRENEZ UNE PAUSE.

Utilisez-la pour vous éclaircir l'esprit et faire bouger votre corps.

CUMULEZ VOS HABITUDES.

Associez le mouvement à ce que vous faites déjà.

TENEZ-VOUS POUR RESPONSABLE.

Engagez-vous et rester sur la bonne voie.