

MOUVEMENT CONSCIENT

C'EST LE MOMENT DE SE LEVER!

Asseyez-vous moins, bougez plus



Avez-vous réfléchi au temps passé en position assise? Vous êtes assis en prenant votre déjeuner, en allant au travail en voiture, en vous asseyant à votre poste de travail, en rentrant chez vous en voiture, en mangeant le souper, en regardant la télévision et en utilisant l'ordinateur le soir. Ces heures en position assise se cumulent à merveille!

Les études ont montré que les adultes qui passent moins de temps en position assise ont un risque plus faible de décès précoce, en particulier de maladies cardiovasculaires. En fait, le véritable problème est ce que l'on appelle les « téléphages actifs ». Même si vous atteignez les 30 minutes d'exercice recommandées par jour et que vous demeurez en position assise pour le reste de la journée, vous êtes toujours à risque de maladie cardiovasculaire, d'obésité et de diabète de type II.

Prenez une pause à votre poste de travail!

Gagnez des points en quittant votre siège au travail. Essayez les idées suivantes :

- Paramétrez une alerte toutes les heures et prenez une pause en vous éloignant de votre bureau
- Se tenir debout pour accueillir les visiteurs à leur arrivée
- Se tenir debout pendant les appels téléphoniques
- Marchez jusqu'au bureau de votre collègue au lieu d'envoyer un courriel ou d'appeler
- Mangez votre dîner loin de votre bureau
- Buvez plus d'eau, afin de devoir vous lever et aller aux toilettes!



Référence : <http://www.heartfoundation.org.au/>, Images par freepik