

TRUCS ET ASTUCES



CES QUELQUES CONSEILS VOUS PERMETTRONT D'AUGMENTER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE ET D'AMÉLIORER PROGRESSIVEMENT VOTRE CONDITION PHYSIQUE.

Pensez à vous lever dès que vous le pouvez. Par exemple, restez debout lorsque vous êtes au téléphone et installez votre imprimante à une distance qui vous oblige à vous lever pour récupérer vos documents.

Passez voir vos collègues, au lieu de leur écrire ou de leur téléphoner.

Prenez les escaliers aussi souvent que possible.

Restez actif en allant au travail. Si vous le pouvez, faites le trajet à pied. Vous pouvez également garer votre voiture à quelques pas de votre lieu de travail ou descendre du bus un ou deux arrêts avant votre destination, afin de finir le trajet à pied.

Profitez des pauses et du déjeuner pour vous dégourdir les jambes en marchant.

Pratiquer une activité physique à plusieurs, c'est plus fun ! Motivez vos collègues pour organiser quotidiennement une séance d'activité physique. Echauffez-vous, puis réalisez ensemble les exercices proposés dans ce dépliant.

Retenez que pour rester en bonne santé ou améliorer votre état de santé, il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée (ex : marche rapide), au minimum cinq jours sur sept.

ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES AU BUREAU

Évitez de déjeuner devant votre ordinateur et accordez-vous une vraie pause avec un repas équilibré entre collègues et pourquoi pas une petite marche digestive pour vous oxygéner.

Buvez de l'eau tout au long de la journée ! C'est le meilleur moyen de se désaltérer.

Il est tentant de grignoter lorsqu'on reste toute la journée devant son ordinateur. Optez pour des collations équilibrées et veillez à prendre vos repas à intervalles réguliers.

N'oubliez pas qu'il est interdit de fumer et de consommer de l'alcool sur votre lieu de travail !

ÊTRE ACTIF AU BUREAU

Comment concilier travail et activité physique ?

La sédentarité et le manque d'activité physique ont des effets néfastes sur la santé. C'est pourquoi il est important de réduire le temps passé en position assise et de bouger plus au bureau !

Rompres les périodes de sédentarité en réalisant de petits exercices simples peut permettre de rester en forme et d'avoir de l'énergie tout au long de la journée.

Le présent dépliant propose plusieurs exercices faciles à réaliser au bureau, seul ou en groupe.

Faites ces exercices chaque fois que vous ressentez le besoin de bouger. Commencez par répéter les mouvements 10 fois et augmentez le nombre de séries à mesure que votre condition physique s'améliore.

Communauté du Pacifique – Équipe MNT
Private Mail Bag,
Suva (Fidji)
Health-Enquiries@spc.int

Pour de plus amples informations sur la nutrition dans la région du Pacifique, consultez notre site
PacificDiets.com

Suivez-nous sur Twitter et Facebook :
[Pacific diets](#)



Pacific Community
Communauté du Pacifique

EXERCICES POUR RENFORCER LE HAUT DU CORPS



EXERCICES POUR RENFORCER LE BAS DU CORPS



EXERCICES POUR RENFORCER VOS ABDOMINAUX



ÉTIREMENTS

