

# 10 TRUCS POUR ÊTRE PLUS ACTIF AU QUOTIDIEN



NeuroMotrix

1



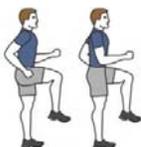
SE LEVER ET S'ASSEOIR 5 FOIS ENTRE DEUX ACTIVITÉS

2



S'ÉTIRER DANS SON LIT AVANT DE SE LEVER

3



MARCHER UNE DIZAINE DE PAS EN LEVANT LES GENOUX TRÈS HAUT

4



MARCHER PLUS VITE ENTRE 2 COINS DE RUE (20-30 SEC.)

5



SE TENIR EN ÉQUILIBRE SUR UN PIED EN SE BROSSANT LES DENTS

6



MARCHER SUR PLACE PENDANT LES PAUSES PUBLICITAIRES

7



FAIRE 5 SQUATS EN SE TENANT AU COMPTOIR (OU À UNE CHAISE) AVANT DE PRÉPARER VOTRE REPAS

8



FAIRE 5 PUSH-UPS AU MUR APRÈS AVOIR PRIS VOS MÉDICAMENTS

9



SE STATIONNER PLUS LOIN OU DESCENDRE DU BUS UN ARRÊT PLUS TÔT

10



BOUGER/MARCHER EN PARLANT AU TÉLÉPHONE

## CONSEILS NEUROMOTRIX !

- FAIRE DES MOUVEMENTS AMPLES
- MAINTENIR UNE BONNE POSTURE

