

Bougez, marchez...

je regarde les conseils
en vidéo :



Ménagez votre corps, préservez votre passion

Une initiative des partenaires sociaux de la branche Pâtisserie artisanale

Bougez, marchez...

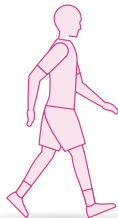
En partenariat avec



Marcher, c'est déjà se faire du bien !

Marcher quelques minutes entre deux tâches, bouger entre deux fournées...

Ces petits pas font une grande différence pour votre corps !



Pourquoi c'est utile :

L'activité physique ne commence pas avec un footing : elle commence par marcher un peu chaque jour.

C'est gratuit, simple...
et c'est déjà de la prévention santé !

Les recommandations de Back Office Santé

- Profitez des pauses pour faire quelques pas, même dans un couloir
- Levez-vous régulièrement pour relancer la circulation
- Prenez les escaliers si vous le pouvez
- Adoptez le réflexe « je bouge, je me soulage »
- Chaque pas soulage votre dos, vos jambes, et même votre esprit !

