

Mon activité



- Faire **une demi-heure de marche** active chaque jour et bouger tous les jours (promenade du chien, pêche à pied,...).

- Descendre du bus une station **avant ou après ma destination.**



- Pour acheter du pain ou le journal, aller **à pied plutôt qu'en voiture.**



- Prendre **l'escalier** plutôt que l'escalator ou l'ascenseur.



- Ne pas chercher systématiquement la place de parking la plus proche. Prendre l'habitude de me garer à quelques centaines de mètres et faire **le reste du trajet à pied.**

- Bricoler, jardiner, faire des travaux d'entretien, **bouger...**

