

L'activité physique facile

5 IDÉES AUTOUR DE LA MARCHÉ À PIED



S'organiser un temps de promenade

Par exemple, prendre 20 minutes sur la pause du midi avec des collègues ou bien le soir, après le travail.



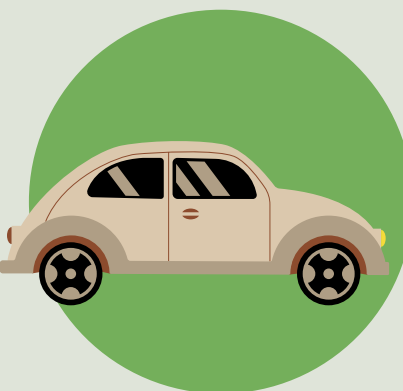
Choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur



Privilégier les trajets à pied ou à vélo



Descendre un ou deux arrêts plus tôt des transports en commun et finir le trajet à pied



Garer sa voiture à distance de l'endroit prévu afin de marcher davantage