

boost!
&
moi



Champions olympiques
du canapé

Bouger sans peine



Votre sport préféré ? Regarder le football à la télé ! Et d'ailleurs, c'est éprouvant pour vos muscles... Vous vous levez d'un bon du canapé dès que l'OM marque un but !

Si pour vous, activité sportive ne rime pas avec plaisir, voici quelques petites astuces qui vous permettront de garder la forme... Sans transpirer !

- **Prenez votre voiture le moins possible.** Allez chercher le pain à pied, cela vous fera le plus grand bien. De plus, un croissant mérité est toujours meilleur !

- **Bannissez les ascenseurs.** Les escaliers feront très bien l'affaire et vous épaterez vos collègues de bureau par votre courage !
- Si vous vous déplacez en transport en commun,

- arrêtez vous une station plus tôt.** Une petite marche rapide (30 min recommandées) quotidienne vous aidera à conserver une bonne condition physique.



CELA DIT, RIEN NE REMPLACE UNE PRATIQUE SPORTIVE RÉGULIÈRE ! ALORS AJOUTEZ « FAIRE DU SPORT » À LA LISTE DE VOS RÉOLUTIONS DE FIN D'ANNÉE ?

Les sportifs du dimanche