AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 *Parution : Lundi 2 décembre 2019*

J'entretiens ma maison

Passer l'aspirateur et faire la poussière mobilisent l'ensemble du corps.

Le ménage, bon pour la santé !

- Je mobilise l'ensemble de mon corps.
- Je brûle du sucre les vingt premières minutes et ensuite des graisses.
- Je fais au moins 30 minutes de ménage sans m'arrêter pour avoir un bienfait sur ma santé.

J'adopte la bonne posture pour passer l'aspirateur

- J'avance une jambe légèrement fléchie vers l'avant, l'autre jambe en arrière reste tendue.
- Mon dos est droit.
- Ma colonne vertébrale est bien positionnée.
- J'évite de me pencher en avant.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« Réduisez vos activités sédentaires chez vous, délaissez votre canapé !

La maison est un lieu où l'on se mobilise, véritable espace d'activité ! »

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE