PAS LE TEMPS DE BOUGER ? VOICI COMMENT LE TROUVER !

Envie de poursuivre le sport des vacances ? Voici comment le maintenir malgré le retour au travail. Vous avez pris plaisir à bouger cet été, mais le retour au bureau et les plannings chargés menacent de balayer cette belle dynamique ? Bonne nouvelle : **intégrer l'activité physique dans un quotidien actif est possible, même avec un emploi du temps serré.**

POURQUOI CONTINUER ?

L'activité physique est un levier majeur pour la santé, l'énergie et le moral. Elle prévient le surpoids, la perte musculaire, les maladies cardiovasculaires, tout en réduisant le stress. Le sport ne doit pas devenir une contrainte, mais un allié.

QUELLES RECOMMANDATIONS CONCRÈTES ?

- **Cardio :** 30 min par jour, 5 jours/semaine, à adapter selon l'intensité (plus c'est intense, plus c'est court).
- **Renforcement musculaire :** 2 fois/semaine pour préserver votre masse musculaire et votre métabolisme.
- **Bouger au quotidien :** viser 7 000 pas/jour, chaque pas compte.

COMMENT TROUVER LE TEMPS DANS UN AGENDA DÉJÀ PLEIN ?

- Utilisez les **micro-moments** : prenez les escaliers, garez-vous plus loin, imprimez à l'étage d'au-dessus.
- Remplacez le temps d'écran passif par une séance courte : 10 min de corde à sauter, un réveil musculaire avec des squats et des pompes pendant une série.
- Combinez détente et mouvement : marchez en écoutant un podcast, testez un cours collectif près de chez vous, ou adoptez un tapis de marche sous le bureau.
- Planifiez vos créneaux d'activité dans votre agenda comme un rendez-vous important.
- Utilisez les dispositifs de votre entreprise : remboursement d'activités sportives, accès à des applications de sport, challenges de marche.

ADAPTEZ LE SPORT À VOS OBJECTIFS ET À VOTRE CONDITION.

Envie de reprendre doucement ? La marche rapide, la natation ou le pilates sont excellents. Besoin de challenge ? Inscrivez-vous à une course locale ou rejoignez un groupe de marche nordique. L'essentiel est de choisir une activité qui vous fait plaisir, car c'est la clé pour durer.

CE QU'IL FAUT RETENIR '

Bouger régulièrement est un investissement sur votre santé, même par petites doses. Vous n'avez pas besoin d'une heure par jour : 10 à 20 minutes bien placées suffisent à relancer votre énergie et à entretenir votre forme.

A VOUS DE JOUER

Choisissez dès aujourd'hui un créneau pour bouger, même court, et bloquez-le dans votre agenda. Le plus important n'est pas de faire beaucoup d'un coup, mais de créer une routine qui deviendra un réflexe. Votre corps et votre esprit vous remercieront.

FRANCE DEFI