



7 astuces pour lutter contre la sédentarité au travail

Le travail de bureau peut être pénible pour votre santé. La sédentarité est néfaste.

Voici sept astuces pour rester actif et améliorer votre santé tout en travaillant !



Les **dangers** de la sédentarité

La sédentarité peut causer des problèmes de santé tels que la fatigue, une mauvaise circulation, des douleurs articulaires, etc.

De plus, cela peut augmenter le risque d'obésité, de diabète, de maladies cardiaques, et même de certains cancers.





Les **bénéfices** d'une vie active

En étant actif au travail, vous pouvez améliorer votre santé, votre forme physique, votre concentration, et votre moral. Vous pouvez également vous sentir plus énergique, plus productif, et plus confiant. En outre, une vie active réduit le risque de maladies et vous aide à vivre plus longtemps.



SNDL

COACHING

Le sport autrement!

Astuce 1 : Faire régulièrement des pauses actives

1 Stretching 🧘

Prenez le temps de vous étirer toutes les heures pour détendre vos muscles et améliorer votre circulation sanguine.

2 Yoga 🧘

Pratiquez quelques postures de yoga pour améliorer votre force, votre souplesse, et votre équilibre.

3 Routine d'exercice 🏋️

Créez une routine d'exercice simple pour le bureau que vous pouvez faire en quelques minutes, comme des squats ou des pompes sur le mur.



Astuce 2 : **Bouger** pendant les appels ou les réunions



Réunions en marchant

Planifiez des réunions en marchant pour tenir une réunion tout en faisant de l'exercice en même temps.



Bureau debout

Passez à un bureau debout pour vous permettre de bouger et de changer d'exercice facilement.



Exercices assis

Faites quelques exercices discrets comme le mouvement de l'orteil ou de la cheville pour garder votre corps actif pendant les appels importants.

Astuce 3 : Utiliser les **escaliers** au lieu de l'ascenseur

Step challenge 🏆

Challengez votre équipe pour comparer le nombre de marches que vous prenez chaque jour et récompensez le plus actif.

Escaliers design 🌸

Utilisez des escaliers colorés, avec des motifs originaux, ou une belle vue pour rendre votre ascension plus agréable et ludique.





Astuce 4 : **Marcher** ou faire du **vélo** pour se rendre au travail

1

Planification 

Planifiez votre trajet à l'avance et laissez-vous suffisamment de temps pour éviter les retards et pour profiter de la marche ou du vélo.

2

Organisation 

Apportez une tenue de rechange, des chaussures confortables, et un sac pour transporter vos affaires pour vous assurer un transit confortable.

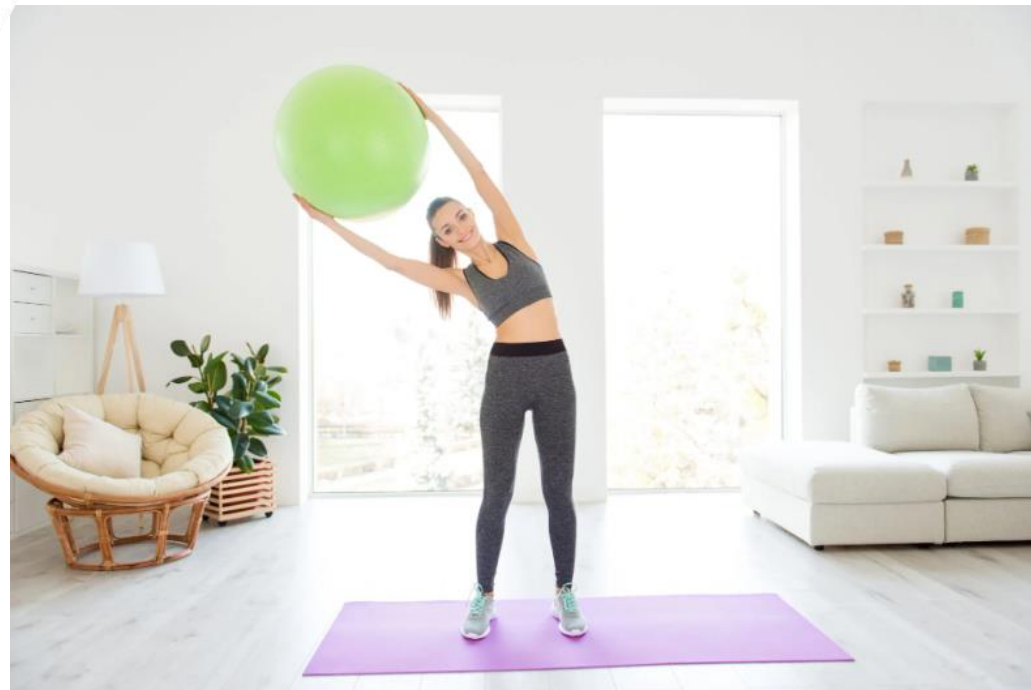
3

Bienfaits 

Vous bénéficierez d'une ambiance plus joyeuse, d'une bonne dose de vitamine D et d'une séance d'entraînement facile tous les jours.



Astuce 5 : Remplacer la chaise par un ballon de fitness



Plus de tonus musculaire

Le ballon de fitness vous oblige à engager vos muscles de base pour rester équilibré, ce qui renforce vos abdominaux, votre dos, et vos jambes tout en améliorant votre posture.

Plus de mouvements

Le ballon de fitness vous permet de vous balancer et de bouger pour stimuler votre circulation et prévenir les douleurs articulaires et musculaires associées à la



Astuce 6 : Faire des défis quotidiens



Concours d'étape

Configurer une compétition d'étapes pour encourager l'activité physique et la camaraderie. La personne qui atteint le plus de pas remporte le prix.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Lower Body	Upper Body	Cross-Training	Total Body	Abs	Cross-Training	×

WEEK 2 Go for more reps

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Lower Body	Upper Body	Cross-Training	Total Body	Abs	Cross-Training	×

WEEK 3 Try a new cross-training workout

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Lower Body	Upper Body	Cross-Training	Total Body	Abs	Cross-Training	×

WEEK 4 Complete an extra round

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Lower Body	Upper Body	Cross-Training	Total Body	Abs	Cross-Training	×

Défi Fitness

Créer un défi de remise en forme qui encourage les gens à se déplacer. Qui peut faire un burpee ou une flexion le plus rapidement ?

Astuce 7 : Utiliser des **accessoires** pour rester actif

Balle souple de fitness

Utiliser une balle souple pour exercer la force de la main et du bras pendant que vous travaillez ou faites des appels.

Corde à sauter

Faire de la corde à sauter pour quelques minutes tout au long de la journée pour augmenter votre fréquence cardiaque et vous relancer.

Hula hoop

Amusez-vous à faire du hula hoop pour renforcer votre tronc et vos bras.

Mini steppers

Placez un mini stepper sous votre bureau et bougez vos jambes pendant la journée pour brûler des calories.

Parlons ensemble de votre projet

« Sport et Bien être en entreprise ! »



Vous êtes dirigeant d'entreprise, DRH, Responsable CSE,
Responsable prévention, ...

Réservez votre appel **gratuit** de 45 min pour échanger
sur **votre projet** !

<https://calendly.com/sebastien-denis-sndlcoaching/votre-projet-sport>



Sébastien DENIS
Fondateur SNDL Coaching
(+33) 6 59.67.11.71
coaching@sndlcoaching.com

