



Fiche n°4

## CONSEILS POUR **UNE RENTRÉE** EN BONNE SANTÉ :

Les tips  
de Thibault

### C'est le moment de reprendre les bonnes habitudes !

Bougez régulièrement : idéalement, pratiquez 1 à 2 séances de sport par semaine et marchez minimum 30 minutes chaque jour.

### QUELQUE TIPS DANS VOTRE QUOTIDIEN



#### Marche

Dans les transports, descendez un arrêt plutôt que montez un arrêt plus tard.



#### Finis l'ascenseur

Au bureau, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur pour aller déjeuner.



#### Les courses

Faites vos courses en vélo ou prenez un caddie pour éviter de vous abîmer le dos.



#### Hydratatez-vous

Continuez de boire, même au bureau. Essayez de penser à prendre une gourde



#### Repas équilibré

Retrouvez un équilibre alimentaire après l'été en organisant vos repas, notamment avec le batch cooking.

Après des vacances, il faut en moyenne 3 à 5 jours pour retrouver son rythme de travail habituel. Prenez le temps de vous réadapter en douceur !