

BOUGER EN 5 MINUTES

3 À 4 FOIS PAR JOUR !



UTILISER LES
ESCALIERS



MARCHER EN
TÉLÉPHONANT



GARER LA VOITURE
PLUS LOIN



S'ASSEOIR SUR UN
BALLON
DE GYM AU BUREAU



ALLER SE
SERVIR
À BOIRE



FAIRE DES FLEXIONS DE GENOUX
PENDANT QUE LE REPAS SE
RÉCHAUFFE



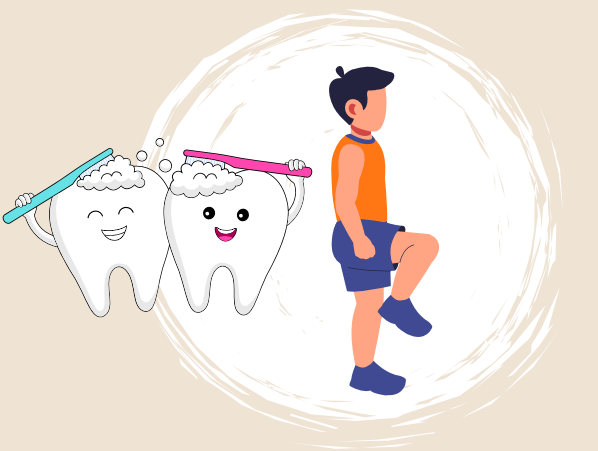
FAIRE DES ÉTIREMENTS
AU BUREAU



FAIRE DES TÂCHES
MÉNAGÈRES



A CHAQUE PUBLICITÉ FAIRE
5 FOIS LE TOUR DU SALON



SE LAVER LES DENTS
EN TENANT SUR 1
PIED



SE
PROMENER



FAIRE DES PAUSES
ACTIVES