

Je te lance un défi



Défi 10 minutes par jour : Faire une activité physique (marche, yoga, exercices à domicile) pendant 10 minutes chaque jour.

Défi "2 séries" : Réaliser 2 séries d'un exercice simple (squats, pompes contre un mur, abdos) chaque matin.



Défi "pause active" : Pendant une pause de travail, faire 5 minutes d'étirements ou de marche sur place.

