

12 Idées de Microséances

PAR DAREBEE
@ darebee.fr



1

Régalez un minuteur, levez-vous et faites 10 squats toutes les heures



2

Restez debout pendant 60 secondes quand vous surfez sur le web ou répondez à des courriels



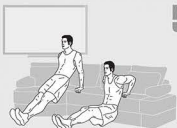
3

Faites 20 levées de jambe latérales en revenant à votre bureau



4

Faites 20 levées des jambes ou des battements devant la télé



5

Faites 10 triceps dips pendant la réapparition du jeu vidéo



6

Donnez 40 coups de poing pendant des publicités TV ou sur YouTube



7

Faites 10 talons levés en préparant votre repas



8

Faites 10 sauts pendant que la bouilloire fait chauffer de l'eau



9

Faites 10 fentes latérales chaque fois que vous préparez votre café



10

Tenez-vous sur une jambe en attendant quelqu'un ou quelque chose



11

Étirez-vous chaque fois que vous franchissez une porte



12

Tenez une planche sur les coudes en navigant sur le web sur smartphone ou tablette