



En mai, aux HUG, venez « A pied au boulot »

Evaluez vos performances – quel marcheur êtes-vous ?

10'000 pas par jour sont recommandés pour être en bonne santé. Et vous ? Combien de pas faites-vous ?

- moins de 5'000 → Votre activité physique est très faible ! Commencez par descendre du bus un arrêt avant destination et faites le dernier bout à pied !
- entre 5'000 et 7'499 → Votre activité physique est faible ! Ajoutez une petite promenade de 15 minutes entre midi et 2h !
- entre 7'500 et 9'999 → Bravo ! Vous avez déjà une bonne activité physique. Vous pouvez l'améliorer en empruntant systématiquement les escaliers !
- plus de 10'000 → Excellent ! Continuez à ce rythme pour rester en forme !

Comment améliorer ses performances ?

Si votre activité est inférieure à 10'000 pas, nous vous invitons à l'augmenter progressivement.

Pour réussir:

- continuez à mesurer vos progrès à l'aide du podomètre,
- ajoutez chaque semaine quelques minutes supplémentaires,
- ajoutez le week-end une occasion pour prendre l'air,
- motivez-vous en impliquant un(e) collègue, un(e) ami(e), ou un membre de votre famille !

