



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Sédentarité : des astuces pour pratiquer une activité physique

<https://www.n-3ds.com/actualites/16961-sedentarite-des-astuces-pour-pratiquer-une-activite-physique/>

Evitez la sedentarite et pratiquez une activite physique reguliere pour garder la forme. Voici quelques astuces pour ne pas avoir un mode de vie sedentaire. Selon une étude, la sédentarité gagne du terrain en France. Or, les experts recommandent d effectuer 150 minutes d exercice par semaine. Comment intégrer une activité physique   son emploi du temps pour lutter contre un mode de vie sédentaire ?

Evitez la sedentarite et pratiquez une activite physique reguliere pour garder la forme. Voici quelques astuces pour ne pas avoir un mode de vie sedentaire. Selon une étude, la sédentarité gagne du terrain en France. Or, les experts recommandent d effectuer 150 minutes d exercice par semaine. Comment intégrer une activité physique   son emploi du temps pour lutter contre un mode de vie sédentaire

Date created: 04 01 2020