



LES MINI PAUSES !

- ✓ Faites une pause régulière - toutes les 90 minutes - et rechargez vos batteries
- ✓ Évitez les postures statiques : marchez et bougez autant que possible
- ✓ Ayez une activité physique régulière pour stimuler corps et cerveau



Association pour la Santé au travail des secteurs Tertiaire et Financier
15-17 avenue Gaston Diderich, 1420 Luxembourg - +352 22 80 90-1 - accueil@astf.lu - www.astf.lu