

Comment faire : Bien vivre chez soi

Comme la plupart d'entre nous travaillent à la maison, il peut être difficile de rester physiquement actif. À cette époque, il est particulièrement important d'intégrer l'activité physique et la relaxation dans votre nouvelle routine pour vous aider à rester calme et à protéger votre santé pendant cette période.

Comme nous sommes de plus en plus nombreux à passer du temps à la maison et que nos activités régulières de santé et de remise en forme sont perturbées, nous avons rassemblé quelques idées sur la manière de rester actif pendant cette période.

Activité recommandée

Intensité modérée : 150 minutes par semaine

Intensité élevée : 75 minutes par semaine

Activités en ligne

Découvrez l'offre sur [Campus Sport](#)

Fitness en ligne gratuit

- [Body Coach](#)
- [NHS Fitness Studio](#)
- [Nike Training](#)

Remise en forme en plein air

- [Couch to 5K – ios](#)
- [Couch to 5K - android](#)
- [Circular walks Luxembourg](#)
- [Outdoor activities Luxembourg](#)
- [Cycling Luxembourg](#)

Du temps pour vous

- [Campus Wellbeing](#)
- [Petit Bambou](#)
- [Respirelax](#)
- [Meditations](#)
- [10% Happier](#) – free version
- [Insight Timer](#)
- [Calm](#)
- [Méditations](#) par Fabrice Midal

Défis virtuels

- [Virtual Runners](#)

Exercices simples

- Si vous avez un appel, restez debout ou marchez en parlant
- Interrompre la séance toutes les 30 minutes en fixant des rappels réguliers / fitbit
- Planche 20-30 secondes, repos 20 secondes (x5)
- Squats
- 30 jours [jump challenge](#)
- Jardinage