

## En forme au bureau

Quelques conseils tout simples pour améliorer concentration et performances, notamment au bureau:

- Petit-déjeunez en deux étapes!  
D'abord une bricole, et deux ou trois heures plus tard, un petit pain complet, du muesli, un yogourt ou un fruit.  
De quoi tenir toute la matinée.
- Prenez le temps de faire de courtes pauses et de manger de petites collations. Cela aide à mieux se concentrer.  
Exemple d'une petite collation: fruits et produits laitiers comme un yogourt ou du séré aux fruits.
- Levez-vous fréquemment de votre chaise pour vous étirer, pour téléphoner ou pour lire quelque chose.  
Toutes les occasions sont bonnes.
- Oubliez l'ascenseur, prenez les escaliers.
- Déplacez-vous pour aller voir vos collègues dans leur bureau au lieu de leur téléphoner ou de leur envoyer des mails.
- Passez votre pause de midi si possible en dehors du bureau. Histoire de changer d'air et de bouger un peu.

