

LUNDI



**RIRE
AU MOINS
1 MINUTE
DANS LA JOURNÉE**



Ces conseils ne sont pas des conseils médicaux



MAUX CROISÉS

Relevons le défi.

www.maux-croises.fr

MARDI

FAIRE LE TOUR
DU PÂTÉ DE MAISON
PENDANT 15 MINUTES,
OU ALLER À PIEDS
AU BUREAU DE PRESSE
DU COIN POUR ACHETER
UN JOURNAL

Ces conseils ne sont pas des conseils médicaux



MAUX CROISÉS

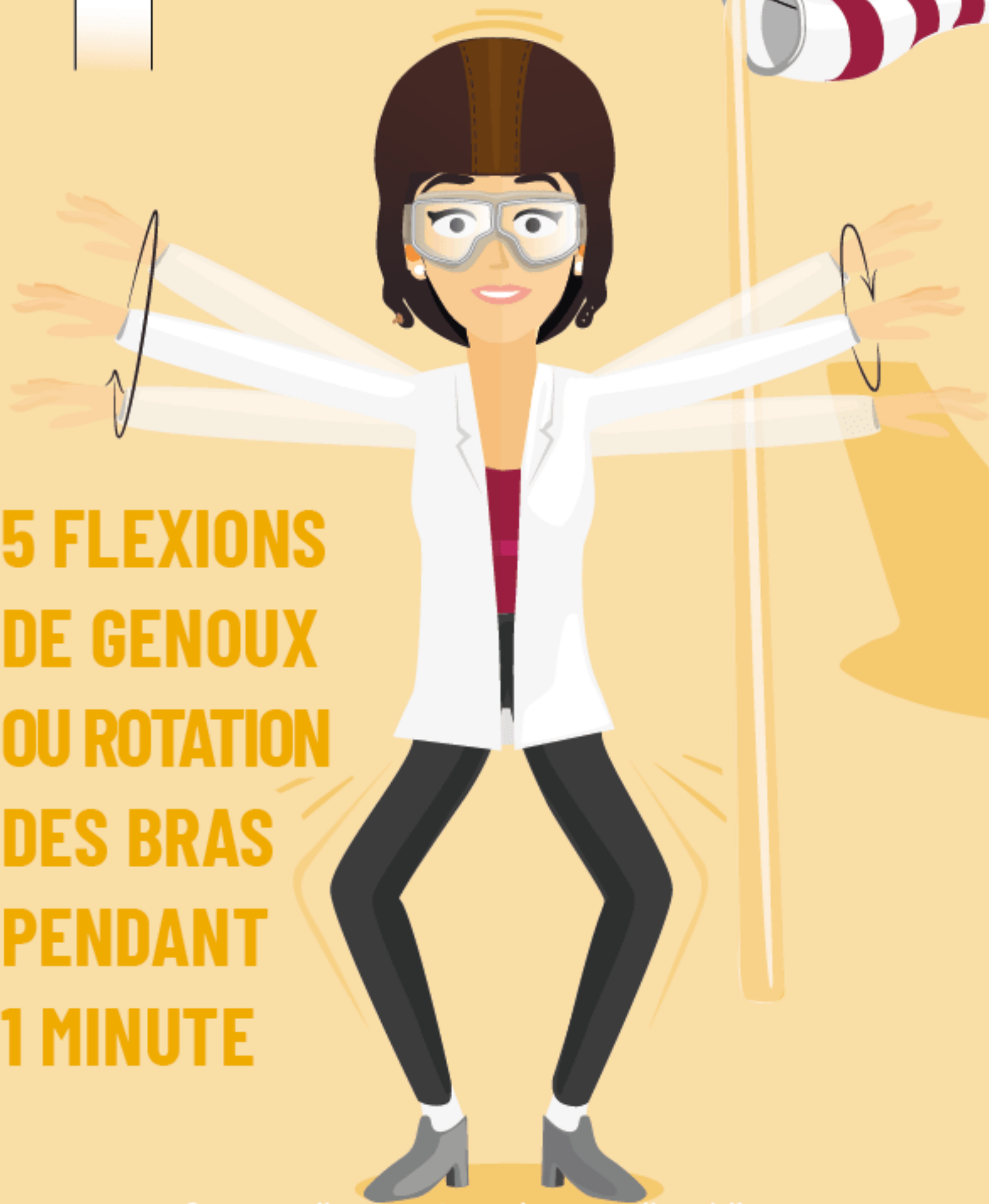
Relevons le défi.

www.maux-croises.fr

M E R C R E D I



**5 FLEXIONS
DE GENOUX
OU ROTATION
DES BRAS
PENDANT
1 MINUTE**



Ces conseils ne sont pas des conseils médicaux



MAUX CROISÉS

Relevons le défi.

www.maux-croises.fr

J E U D I

**MONTER
LES MARCHES
OU LEVER
LES PIEDS
COMME SI
VOUS MONTIEZ
DES MARCHES
PENDANT
1 MINUTE**



Ces conseils ne sont pas des conseils médicaux



MAUX CROISÉS

Relevons le défi.

www.maux-croises.fr

V E N D R E D I

**FAIRE DES
ALTÈRES AVEC
UNE
BOUTEILLE
D'EAU DE 50CL
DANS CHAQUE
MAIN,
PENDANT
1 MINUTE**



Ces conseils ne sont pas des conseils médicaux



MAUX CROISÉS

Relevons le défi.

www.maux-croises.fr

S A M E D I

**FAIRE
LE MÉNAGE
OU LE
JARDINAGE
PENDANT
15 MINUTES**



Ces conseils ne sont pas des conseils médicaux



MAUX CROISÉS

Relevons le défi.

www.maux-croises.fr