

BOUGER PLUS POUR TRAVAILLER MIEUX

*Marchez à votre bureau pour
votre santé et votre productivité*

GUIDE
PRATIQUE
SPÉCIAL
TÉLÉ-
TRAVAIL

INTRODUCTION

Le Covid a pris le monde entier par surprise, et dans le cadre des confinements successifs, les travailleurs ont dû s'adapter pour travailler à distance.

Le télétravail ne s'est pas fait sans douleur : gérer les enfants tout en travaillant, supporter de rester enfermé dans un appartement trop petit et travailler pendant 8h par jour en restant assis dans son canapé ou sur la chaise en bois de la salle à manger.

Beaucoup ont eu mal au dos, beaucoup ont pris du poids.

La crise sanitaire semble se résoudre peu à peu mais le télétravail va rester à un niveau élevé, bien plus élevé qu'avant la crise.

J'ai écrit ce guide pour les télétravailleurs. Ce livre est fait pour vous, si vous avez souffert du confinement, si vous êtes en surpoids, si vous avez mal au dos ou aux cervicales, si vous souffrez d'autres maladies chroniques. Ce livre est aussi pour vous si vous êtes en bonne santé mais si vous savez que cela ne durera que si vous soignez votre hygiène de vie dès maintenant.

Surtout si vous n'avez pas le temps ni l'envie de faire du sport, et pas envie non plus de faire un régime.

C'était mon cas. Je télétravaille depuis 2006 et j'ai pris environ 1kg par an entre ma rentrée dans la vie active en 1998 et l'année 2013. A ce moment là, je pesais 82kg pour 1m80, et j'avais tout le temps mal au dos.

J'ai réussi à régler mon problème de surpoids une bonne fois pour toutes grâce à une solution géniale que je vais vous expliquer en détail dans ce guide. Mais je peux vous en donner tout de suite le principe, qui est très simple : depuis cette époque, je marche environ 4h par jour, tous les jours, sur mon walking desk, et je ne me suis jamais senti aussi bien !

J'ai perdu 14kg, et je n'ai jamais repris un kg depuis 8 ans maintenant. Je pèse maintenant 67-68kg. Et je n'ai plus du tout mal au dos.

Je vous livre ici ma méthode avec tous les détails nécessaires pour démarrer la démarche, vous équiper, et puis persévérer.

Bonne lecture.

Marc Thouvenin, travailleur-marcheur depuis 2013.

PS: N'hésitez pas à me contacter à l'adresse suivante : info@activup.net



SOMMAIRE

INTRODUCTION	2
1. POURQUOI BOUGER	4
2. POURQUOI BOUGER AU BUREAU	6
3. CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT	8
4. MESURER SES PROGRÈS	10
5. AMÉNAGER SON ESPACE DE TRAVAIL	12
6. CONSTRUIRE SA ROUTINE	13
CONCLUSION	15
CONTACTS	16

POURQUOI BOUGER

«*Qui veut aller loin,
ménage sa monture* »
Jean Racine

Perdre du poids

Sans surprise, « *marcher plus* » permet de consommer plus d'énergie. Et donc de brûler de la graisse. Evidemment, comme la dépense énergétique est de faible intensité, il faut marcher beaucoup.

Ci-dessous, ma courbe de pas en 2021, avec un démarrage du Walking Desk en décembre 2013



Avoir la pleine santé

Prévention des maladies chroniques

La marche est aujourd'hui recommandée pour le soin de nombreuses maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, les maux de dos, le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Une activité physique régulière réduit également le risque

«*La marche est le meilleur remède pour l'Homme*»
(Hippocrate)

d'hypertension, de dépression et de chute. Elle améliore l'état des os et la santé fonctionnelle.

Réduction du mal de dos

2 fois par an, l'assurance maladie s'offre une campagne de publicité pour communiquer sur les bienfaits de la marche contre le mal de dos.



La marche permet de soigner de nombreuses pathologies du dos.

Rester jeune

Selon une étude allemande de 2019, le fait de pratiquer régulièrement de l'exercice physique permet de maintenir la longueur des télomères, qui sont les extrémités de nos chromosomes. Et cela ralentit beaucoup le vieillissement.

POURQUOI BOUGER

Vitalité & Energie

Les hormones de la forme

Le fait de marcher libère également de l'endorphine et de l'adrénaline. Ce qui, conjointement avec une meilleure oxygénation du cerveau, va démultiplier votre énergie !

C'est contre-intuitif mais le fait de consommer de l'énergie physique, donne encore plus d'énergie !

Mieux dormir

Si vous marchez 30 min doucement avant de dormir, vous serez dans un état relaxé. L'impact des hormones sur votre état peut durer plusieurs heures, ce qui permet d'améliorer le sommeil même si vous ne marchez pas juste avant de vous coucher. A noter que le surcroît d'activité physique favorise une fatigue saine qui vous permet de vous endormir plus facilement et plus rapidement.

Attention, l'activité physique intense entraîne la sécrétion d'adrénaline qui empêche de dormir. Donc pour bien dormir, vous devez choisir pour le soir uniquement de l'activité physique très légère comme la marche lente.

**«L'exercice physique est clé pour la santé, mais c'est aussi la base d'une activité intellectuelle créative et dynamique»
(John F. Kennedy)**

Efficacité & capacité mentale

En plus de vous donner la forme, comme on l'a vu plus haut, l'oxygénation du cerveau et les endorphines vont booster vos aptitudes mentales. Et vous serez plus concentré et créatif ! Votre mémoire aussi sera améliorée.

Améliorer la mémoire et la concentration

« Nos résultats démontrent que non seulement les travailleurs marchant sur Walking desk mémorisent 35% de données en plus, mais ils se sentent aussi plus attentifs. »

Elise Labonte-LeMoyne, Chercheuse à HEC Montreal

Booster la créativité

« Entre 80 % et 100 % des personnes marchant sur Walking Desk ont été bien plus créatives que celles assises. »

Marilyn Oppizzo et D. L. Schwartz, chercheurs à l'université de Stanford
Les gains en créativité sont de l'ordre de +40%.

Image de marque & image de soi

Que ce soit en affinant votre silhouette, en vous donnant un meilleur sommeil ou en vous donnant un plus fort dynamisme, votre image va s'améliorer. Votre entourage va remarquer le changement et vous le faire savoir ! Vous passerez dans la catégorie des travailleurs qui maîtrisent tout : leur travail et leur corps.

Evidemment, l'amélioration de vos performances intellectuelles va aussi augmenter votre confiance en vous !

POURQUOI BOUGER À SON BUREAU

« *Vous avez un seul corps et un seul esprit. Et votre corps doit durer toute votre vie.* »

Warren Buffet

On passe beaucoup de temps à son bureau

C'est jusqu'à 12 heures par jour de travail attablé à son bureau. Quand on est impliqué dans son entreprise, on ne peut pas facilement réduire son temps de travail, donc son temps assis.

On est toujours assis !

Plus de la moitié des employés sont assis toute la journée. Les managers et dirigeants passent aussi beaucoup de temps assis: bureau, voiture, avion, train.

Le télétravail est tout à fait adapté à l'activité physique

Sans équipement : réunion ou appel en marchant dans un parc (ou l'enceinte de sa résidence), prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, changer de lieu de travail pour avoir l'occasion de bouger, mini-assouplissements une fois par heure.

Avec équipement : bureau debout avec board instable, Walking Desk, Biking desk, siège ballon, sièges assis-debout instables

De nombreuses sociétés l'ont adopté

On recense près d'un million d'utilisateurs de Walking Desks dans le monde, pour environ 100 000 unités

vendues à ce jour, depuis son invention à la fin des années 2000.

La société ActivUP est le leader en Europe francophone du Walking Desk. Elle compte plus de 350 clients dans 11 pays, parmi lesquels la moitié du CAC40, des multinationales mais aussi de très nombreuses PME et ETI.



Dualité Corps et Esprit

L'adage bien connu « *Un esprit sain dans un corps sain* » est souvent limité à l'esprit, alors que le corps est au moins aussi important : « *un corps sain donne un esprit sain.* »

Selon l'OMS, « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* »

«Bouger» ne demande pas d'énergie cognitive

Selon le professeur Martine Duclos: « *La marche est une fonction naturelle, comme la respiration, la contraction cardiaque, la digestion. C'est un automatisme : en marchant, vous pouvez faire autre chose : parler, penser, lire* »

Le corps a besoin de l'esprit

Voltaire avait coutume de dire: «*j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour ma santé*»

POURQUOI BOUGER À SON BUREAU

La santé physique et la santé mentale sont étroitement liées. Le corps va bien quand la tête va bien.

Si vous êtes stressé, malheureux ou surchargé professionnellement, vous allez moins bouger et moins bien vous nourrir.

L'esprit a besoin du corps

Quand on est stressé, on respire moins bien. Il y a moins d'oxygène dans le sang, et le cerveau est comme asphyxié. Le fait d'augmenter la circulation d'air dans les poumons par l'exercice physique améliore l'oxygénation du sang, et donc l'oxygénation du cerveau.

Cela aide aussi à réduire le niveau de cortisol (l'hormone du stress).

On a besoin de stimuler notre esprit

Rester pendant plusieurs heures sans bouger au bureau n'est pas stimulant pour notre cerveau. Parfois, au travail, on a juste besoin de se dégourdir les jambes pour réoxygéner son cerveau pendant quelques minutes. Le faire au bureau, plutôt que de sortir, permet de gagner du temps.

Pour les travailleurs les plus pressés, le fait de pouvoir le faire à son bureau sur un walking desk, sans y consacrer du temps, c'est déterminant pour le passage à l'action !

Les dirigeants à succès bougent leur corps

La plupart des dirigeants à succès mentionnent le sport parmi leurs «secrets» de réussite.

Jacques Antoine Granjon, fondateur de Vente-Privée, déclare qu'il ne pourrait pas tenir sans sa séance de Yoga quotidienne.

Richard Branson, le patron de Virgin, fait ses réunions en marchant à chaque fois que cela est possible.

Steve Jobs était également connu pour ses nombreuses réunions pédestres.

C'est également le cas de Mark Zuckerberg, qui est également un passionné d'escrime.

Linus Torvalds, le fondateur de Linux a publié récemment des photos du walking desk installé dans son bureau

CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT

« *Le danger, ce n'est pas ce qu'on ignore, c'est ce que l'on considère certain mais qui ne l'est pas.* »

Mark Twain

Il y a beaucoup d'idées préconçues sur la dualité entre le corps et l'esprit. Beaucoup pensent que l'esprit est plus noble que le corps, et que le corps n'est qu'un *véhicule*. Pourtant, soigner votre corps va booster votre esprit et votre humeur.

Le corps, conçu pour bouger

Le corps humain est conçu pour bouger sans cesse. Les deux seules postures naturelles sont *marcher* et *dormir*.

Nos ancêtres étaient des marcheurs-cueilleurs et marchaient 23 km/jour.

La posture assise n'était que rarement adoptée et notre patrimoine génétique n'a pas eu le temps de s'adapter à notre immobilité contemporaine.

Une autre façon de pratiquer

Bougez un peu tous les jours

On l'a vu, pour améliorer sa santé, il faut marcher tous les jours. Pour maigrir en marchant, il faut bouger beaucoup. La bonne nouvelle, c'est que chaque session de marche compte ! Les petits ruisseaux font les grandes rivières !

Bouger à vie

Oui, vous allez bouger «à vie», et vous allez adorer ! Cela n'est pas un «régime temporaire», pour régler un problème ponctuel. Non, c'est une philosophie de vie. Une fois que vous aurez compris que votre corps est le meilleur allié de votre esprit, vous chercherez des excuses pour vous éviter la station assise, tellement *marcher* vous sera devenu naturel.

Bouger à faible intensité

L'intensité idéale, c'est une faible intensité ! Il faut favoriser l'activité physique légère par rapport au sport.

Contrairement au sport qui est intense, on peut marcher beaucoup plus qu'on ne fait du sport, alors que l'impact sur le corps est comparable. Donc, l'impact de la marche est généralement plus grand que celui du sport.

Par ailleurs, la marche est douce, sans impact. Les os et les articulations sont peu sollicités, notamment les genoux. Donc il n'y a pas de contre-indication, et de limite en quantité.

Et puis, c'est beaucoup plus agréable de marcher lentement, alors, faites-vous plaisir !

Bien sûr, il n'est généralement pas contre-indiqué de faire aussi du sport (de l'activité physique à haute intensité) mais ça n'est pas indispensable pour maigrir.

Bouger, c'est prendre du plaisir

Effectivement, la clé pour faire du bien à votre corps en bougeant plus, c'est d'aimer bouger.

Vous n'aurez alors plus besoin de mobiliser votre volonté et ce sera facile, plaisant et automatique.

Plus vous allez bouger, plus vous allez aimer bouger.

« *Fitness: si on pouvait l'avoir en bouteille, tout le monde serait en bonne forme !* »

Cher

CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT

Choisir ses priorités

On a toujours le temps de marcher. Si on ne marche pas assez, c'est toujours une question de priorités.

« Ceux qui pensent qu'ils n'ont pas le temps pour faire de l'exercice physique vont le trouver, un jour ou l'autre, quand ils seront malades. »
Edward Stanley

Pensez bien qu'en marchant, vous allez à la fois :

- Perdre du poids
- Mieux dormir
- Allonger votre espérance de vie
- Etre plus créatif et plus concentré
- Vous sentir en forme

Est-ce que cela vous donne envie de rendre cette activité physique prioritaire ?

De plus, comme vous allez faire énormément de choses pendant que vous allez marcher, cela sera agréable et non une contrainte !

Alors, êtes-vous prêt pour cette priorité non contraignante ?

Que peut-on faire en marchant ?

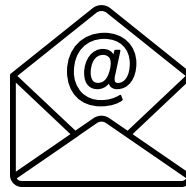
Vous pouvez à peu près tout faire en marchant sur un Walking Desk.



Téléphoner, y compris en visio



Rédiger des documents



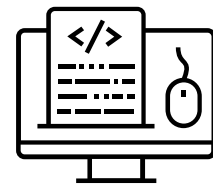
Traiter ses emails



Se former en elearning



Faire des réunions



Programmer



Créer des infographies



Produire des présentations

MESURER SES PROGRÈS

Quoi mesurer et pourquoi ?

Selon vos objectifs, vous devrez mesurer des métriques différentes. Vous devez à la fois mesurer vos actions et vos résultats. Vos actions, c'est vos pas, votre activité physique, vos repas, etc.

Vos résultats, c'est la fréquence des douleurs au dos, votre poids, votre taux de graisse, votre tension, votre glycémie, si vous êtes diabétique, etc.

Parfois, on a de bons résultats puis on les perd, sans savoir pourquoi.

Souvent, on obtient des résultats mais on n'arrive pas à les mesurer, donc on ne les voit pas. Il suffit souvent d'inscrire l'action dans la durée pour que ça fonctionne. Les petits ruisseaux font les grandes rivières.

Matériel recommandé

Les entités à mesurer sont :

- le poids
- la masse grasse
- la masse musculaire
- le nombre de pas, la distance
- idéalement le tour de taille

Pour mesurer cela, il vous faut :

- une balance connectée à impédancemètre (ex withings ou fitbit)
- un podomètre connecté (garmin, fitbit, withings), éviter d'utiliser uniquement son mobile ou sa montre connectée
- une application de type google health / apple health
- un mètre ruban pour mesurer son tour de taille
- éventuellement une pince adipomètre
- idéalement une application de tracking des activités sportives
- Et pourquoi pas un carnet et un stylo ;-)

Mesurer sa situation initiale

Avant de commencer vos actions, je recommande de mesurer dès le début l'ensemble des valeurs, et de le faire

régulièrement. Au moins une fois par semaine, idéalement tous les jours.

Mesurer ses actions

Evidemment, la mesure des pas est indispensable mais on doit aussi mesurer les activités physiques comme le sport, etc. En effet, pour certaines activités comme le vélo ou la natation, la mesure des pas sera inexistante. Parfois, elle sera imprécise: course, sports d'équipe, etc.

Idéalement, je recommande de choisir un tapis roulant équipé d'une fonction de mesure de distance et de pas.

Mesurer ses résultats

Chaque jour, vous pouvez mesurer toutes les données. Sur la mesure du poids, pensez à le mesurer à chaque fois à la même heure et dans le même contexte. Il peut beaucoup varier au long de la journée.

Personnellement, je le mesure le matin à jeun, une heure après le réveil, donc généralement après une heure de marche. Ce qui compte, c'est l'évolution sur 2-3 semaines, cela donne une bonne idée de la tendance.

Résultats long terme et court terme

Attention, l'évolution de vos mesures à court terme peut être très bonne ou alors très mauvaise. Parfois, vous pouvez perdre 2 kg, puis en regagner 3. Ne vous inquiétez pas s'il y a des variations, même de +/- 1 kg, d'un jour à l'autre, ce n'est pas grave. Il faut rester focalisé sur les tendances de long terme, et si vous persévérez, l'évolution sur 5-6 mois sera bonne.

Placez-vous dans la logique long-terme de perdre 5 à 10kg par an, sur plusieurs années, soit 1kg/mois environ

DÉFINIR SA ROUTINE ACTIVE

Trouver le bon rythme

Théorie du “peu nécessaire”

L'entrepreneur Tim Ferris, auteur du livre «4-hour body», recommande de passer du «As much as possible» (autant que possible) au «As little as needed» (juste le minimum requis). Cela signifie que vous devez faire suffisamment pour atteindre le résultat souhaité, mais pas trop pour pouvoir tenir dans la durée.

Combien marcher chaque jour ?

Vous devez vous fixer un objectif ambitieux mais atteignable. Le meilleur moyen est donc d'étaler votre action sur la durée. Pour ma part, j'ai perdu mon surpoids (12kg) en 2 ans, en perdant environ 1kg tous les deux mois. Et je ne les ai jamais repris (cf ma courbe de poids page 4). J'ai même continué à perdre 1kg/an ensuite. Pour ce faire, j'ai marché environ 4h par jour, depuis fin 2013. Je recommande de commencer à 2h/jour pendant 3 mois, puis 3h/jour pendant 3 mois puis ensuite le rythme de croisière à 4h/jour.

Vitesse de marche recommandée

Je recommande de marcher entre 2 et 3,5 km/h. Vous ne devez pas être essoufflé ni transpirer.

La consommation d'énergie à 3,5 km/h sera un peu plus élevée mais sera aussi plus fatigante. Si vous marchez plus lentement, vous pourrez marcher plus longtemps. Priorité à la durée de marche et de réduire la vitesse si besoin.

Mieux marcher

Adoptez la marche en propulsion, des tutoriels sont disponibles sur internet.

Soigner sa santé

Bien s'hydrater

Comme vous le savez, votre corps est composé de 60% d'eau. Quand vous bougez, votre corps en évacue beaucoup par la respiration et la transpiration. Donc, pensez à boire régulièrement et au moins 2 litres/jour. A noter que le fait de boire beaucoup va aussi couper la sensation de faim et vous éviter les grignotages.

Optimiser la posture

Prévoyez un écran dédié, pas seulement celui de votre ordinateur portable. Cela évitera d'avoir la nuque courbée vers le bas.

Vous pouvez le fixer sur un support d'écran. Prenez aussi une souris et un clavier séparé. Si vous utilisez un téléphone fixe, le prévoir aussi.

Il est également préférable de choisir un modèle de Walking Desk qui contient un support pour la console de commande du tapis à placer sous le bureau.

Vos avant-bras doivent être en appui sur le bureau et à 90° (il faut un bureau qui monte assez haut : compter une hauteur minimum de 45cm de moins que la taille de la personne). Soit au moins 1m35 pour une personne qui mesure 1m80.

Soigner le confort

Choisissez des chaussures adaptées et de bonnes chaussettes. On fait beaucoup de km en marchant sur un Walking Desk !

Pour un meilleur confort, vous pouvez répartir votre temps de marche dans la journée.

AMÉNAGER SON ESPACE ACTIF

A la maison

Chez vous, vous souhaitez sans doute un modèle de bureau très joli, qui décore votre intérieur, pour qu'il ait sa place au coeur de la maison. Si vous le mettez à la cave, c'est fini, vous n'allez plus l'utiliser...

En plus, dans votre salon, vous allez être fier de le montrer à vos amis. Donc, idéalement, choisissez un modèle avec un plateau en bois massif.

Il faut un Walking Desk silencieux, car vous allez sans doute l'utiliser aussi le soir et le matin quand la famille dort.

Vous pouvez opter pour un modèle large (1m80) ou compact (1m20)

Si vous choisissez le modèle 1m20, vous pouvez poser un swiss ball ou un siège assis-debout pour travailler assis de temps en temps (non recommandé)

Au bureau

Je recommande un bureau de 1m80 de large avec siège à roulette à côté du tapis, associé à un siège assis debout et un ballon.

Comme alternative, vous pouvez choisir le Walking Meeting Desk ce qui permet à vos collègues de faire des réunions avec vous, en utilisant des sièges assis-debout, des sièges traditionnels ou des swiss-balls

Pour votre sécurité

D'une manière générale, il faut :

- ne pas se mettre juste devant une fenêtre ou une porte ou un balcon (reculer un peu pour profiter de la vue, sans risquer une collision du bureau avec la fenêtre)
- utiliser le cordon de sécurité
- s'assurer que personne ne peut trébucher sur le tapis de marche, s'il est dans une zone de passage



Walking Desks
à domicile, modèle
1m20 avec vue



AMÉNAGER SON ESPACE ACTIF



Walking Meeting Desk
+ sièges assis-debout



Walking Desk
1m20



Walking Desk 1m80
avec siège



Walking Desk 1m20
usage en réunion

Découvrez les offres de ActivUP
<http://activup.net/offres-lbbptm>

Vous pouvez flasher le QRcode

ActivUP
Free to move



WALKING DESK SPÉCIAL TÉLÉTRAVAIL

Pour les petits espaces

ActivUP propose le Easywalk, un Walking Desk monobloc rétractable spécialement conçu pour le télétravail et les petits espaces.



Il est équipé d'un tapis de marche et d'un bureau à réglage électrique. Il existe en 2 dimensions de plateau. Le modèle 1m20x80cm et le modèle 95cmx60cm.

Le petit modèle prend seulement 0,5m² au sol une fois rétracté.



Pratique, si vous voulez économiser l'espace dédié au travail dans votre petit appartement.

Pour ceux qui disposent déjà d'un bureau réglable en hauteur, il est possible aussi d'acquérir uniquement le tapis de marche.

Enfin, ActivUP propose également des formules de location pour les petits budgets.

Retrouvez le lien et le QR code vers les offres ci-contre à la page 15.

Convaincre vos proches et même votre patron

Voilà, ça y est, vous êtes décidé à franchir le pas : vous allez vous équiper, et marcher en travaillant.

Mais certains d'entre vous vont peut-être avoir besoin de financer ou faire financer l'investissement.

Si vous cherchez à convaincre votre conjoint, le sujet est simplement de mettre en regard les couts d'une salle de gym, des achats d'aliments de régime. Par ailleurs, le temps gagné, qu'on peut consacrer à sa famille, est aussi à prendre en compte. S'équiper d'un Walking Desk, ce n'est pas une énième dépense, un matériel qui prendra la poussière dans la cave. Non, un Walking Desk, c'est une solution qu'on va utiliser au quotidien pendant des années, car on va l'utiliser en travaillant, sans y penser.

Si vous cherchez à convaincre votre employeur, sachez que c'est aussi son intérêt de vous aider à retrouver une forme optimale. Vous serez moins malade et plus productif.

Par ailleurs, les entreprises ont a coeur de fidéliser leurs équipes, et la qualité de vie au travail est un des facteurs clé pour cela.

Enfin, le télétravail permet de faire des économies. Les employés n'étant pas au bureau à 100%, cela permet de réduire la surface, cela économise sur les factures d'électricité. Les dépenses pour les tickets restaurant et la cantine sont réduites.

Et puis, vous allez être plus productif en marchant, donc cela vaut bien un investissement pour vous accompagner.

Que vous soyez collaborateur, cadre ou même dirigeant, si vous avez envie de marcher en travaillant, vous trouverez une solution. Et si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à me contacter par email.

MERCI !

Merci d'avoir lu ce guide.
J'espère qu'il vous aura été utile.

Avec le Walking Desk, vous allez découvrir un nouvel art de vivre, de travailler, et vous allez percevoir très vite tous les bienfaits de l'activité physique régulière, pendant qu'on travaille.

Je serais ravi d'entendre votre feedback à la fois sur ce guide et sur la démarche.
N'hésitez pas à me contacter par email

A bientôt !

Marc Thouvenin



Pour me contacter
info@activup.net

+33 1 85 08 60 18



Pour découvrir les offres ActivUP
<http://activup.net/offres-lbbptm>

Vous pouvez flasher le QRcode

ActivUP
Free to move





Marc Thouvenin

Télétravailleur-marcheur depuis 2013

BOUGER PLUS POUR TRAVAILLER MIEUX

GUIDE PRATIQUE SPÉCIAL TÉLÉTRAVAIL

« COMMENT J'AI ÉVACUÉ 15KG ET MON MAL DE DOS, SIMPLEMENT EN MARCHANT TOUS LES JOURS, PENDANT MON TRAVAIL. »

Ce livre est fait pour vous, si :

- Vous travaillez régulièrement à domicile
- Votre travail est effectué principalement sur ordinateur
- Vous faites beaucoup d'heures
- Vous n'avez pas le temps de faire du sport, ou vous n'aimez pas trop en faire
- Vous n'avez pas envie de faire un régime, ou vous avez déjà essayé sans succès
- Vous avez envie de gagner du temps et d'être plus efficace dans votre travail
- Vous êtes en surpoids, vous avez mal au dos ou une maladie chronique

En le lisant, vous allez découvrir :

- Comment on peut perdre du poids sans régime ni sport, simplement en marchant
- Tous les bénéfices que vous pouvez attendre de la marche en travaillant (en plus de maigrir), à la fois pour votre santé et pour votre productivité
- Les fondements scientifiques derrière cette solution géniale
- Les astuces pour réussir et persévérer dans la réussite
- Comment créer votre poste de travail idéal pour maigrir
- Comment convaincre vos proches et même votre patron

Marc Thouvenin est un entrepreneur du numérique. En 2013, alors qu'il vient de vendre son agence digitale, il découvre le Walking Desk qu'il adopte immédiatement. Cela lui a permis de perdre 15kg et de ne jamais les reprendre. En 2015, il crée ActivUP, pour commercialiser la solution. Aujourd'hui, plus de 350 clients et plus d'une vingtaine de passages à la TV. Aujourd'hui, il propose du contenu et du coaching pour aider les employés et dirigeants à maigrir sans régime ni sport.

ActivUP
Free to move

