

fizyou

Fiche pratique.



Objectif: Prendre de bonnes habitudes en télétravail

Votre score.

Obtenez-le en vous autoévaluant de 1 à 5 sur les critères ci-dessous et en additionnant les scores obtenus

ORGANISATION					
Je m'impose des horaires	1	2	3	4	5
Je m'habille	1	2	3	4	5
Je définis un espace de travail dédié	1	2	3	4	5
Je déconnecte des écrans quand il le faut	1	2	3	4	5
NUTRITION ET HYDRATATION					
Je prévois mon repas la veille pour le lendemain	1	2	3	4	5
Je bois au minimum 1,5L / jour	1	2	3	4	5
Pendant le déjeuner je change d'endroit, et je lâche l'écran	1	2	3	4	5
Je commence mon repas par un grand verre d'eau	1	2	3	4	5
Je me sers des quantités adaptées	1	2	3	4	5
Je ne bois pas de boissons sucrée (sodas, jus etc.)	1	2	3	4	5
MOBILITÉ					
J'inclus une routine de mobilité / une balade dans ma journée	1	2	3	4	5
Je change de poste de travail régulièrement	1	2	3	4	5
Je fais des pauses régulières	1	2	3	4	5



Entre 13 et 26

BABY MAIS READY!



Entre 26 et 39

NOVICE MAIS EN LICE



Entre 39 et 52

PARÉ.E.S, ALLEZ!



Entre 52 et 65

CHAMPION.NE.S

Les astuces.

#01.

Parce qu'en télétravail on est moins cadrés dans nos activités et notre temps, **faites comme si vous alliez au bureau.**

#02.

Pour éviter les petits plats sur le pouce ou le grignotage, **anticiper ce que vous allez manger et comment.**

#03.

Puisqu'en télétravail on réduit les déplacements, **donnez-vous des occasions de bouger !**

