

# Télétravail

## #2 Garder ses repères et bien organiser son temps de travail

1

**Conservez votre routine matinale :**

douche, choix de votre tenue, petit déjeuner...



2

**Maintenez une activité physique ou sportive régulière :**

séance d'échauffement, séance de sport à la maison...

3

**Respectez vos horaires de travail habituels :**

conservez votre équilibre vie pro/vie perso.



4

**Prenez une vraie pause déjeuner :**

au moins 30 min dans l'idéal.



5

**Faites des pauses régulières**

pour vous hydrater, bouger, vous étirez, appeler un proche...

