



## 8 pointers for teleworking healthily

### 5. **HAVING BREAKS ON THE MOVE**

S

T

Y

**V** [L](#) [UniSEP \(UNIL\)](#)

### 6. **KEEPING SOCIAL CONTACT**

A

K

I

### 7. **KEEPING PHYSICAL ACTIVITE**

S

M

G

I

T

**V** [Moving with Unisanté: Live physical activity sessions](#)

**J** [Selection of videos from the Sports Service UNIL/EPFL](#)

## 8 pointers for teleworking healthily

### 8. EATING WELL

Nous avons tous notre petite réserve de biscuits salés ou sucrés... Et en travaillant non loin de ces tentations il est facile d'aller piocher quelques poignées.

Pour rester en bonne santé et garder de l'énergie, cette pratique est à éviter. Prévoyez autant que possible des aliments sains et des plats équilibrés dans votre frigo. Profitez de cette période pour tester de nouvelles recettes !

- ✓ [Manger avec Unisanté: permanence téléphonique, FAQ, recettes](#)
- ✓ [La pyramide alimentaire suisse \(SSN\)](#)