

Les bases d'une vie saine



Savoir se relaxer
pour être moins stressé .



Boire 2 litres d'eau par jour .



Prendre soin de ce que
nous mangeons .
Le manque de nutriments
appropriés prive
le cerveau d'énergie .



Faire 3 séances de sport par semaine .
Plus d'activités physiques , et moins
de sédentarité.



Prendre le soleil
tous les jours .



Diminuer la consommation de sucre.



Consommer plus de fruits et légumes , et moins de viande .



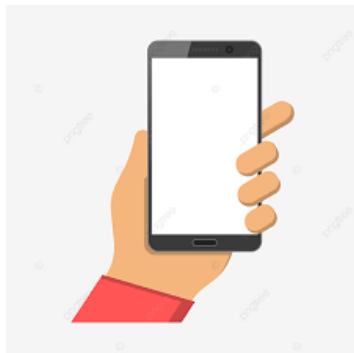
Trouver l'équilibre émotionnel , canaliser nos sentiments.



Entretenir des relations sociales saines , et non conflictuelles .



Passer plus de temps à cuisiner , pour consommer moins de plats industriels .



Eviter les écrans avant de dormir.



Dormir bien . Nous nous sentirons plus actifs et concentrés .