

5 points clés pour notre bonne santé et notre bien-être

01

Dormir suffisamment

Dormir 7-8 heures pour permettre au corps et à l'esprit de se reposer

02

Manger équilibré

Manger une alimentation riche en nutriments incluant beaucoup de fruits et légumes

03

Gérer notre stress

Trouver des moyens pour gérer notre stress et apprendre à accueillir nos émotions

04

Bouger notre corps

Inclure des activités physiques dans notre quotidien

05

Avoir une bonne hygiène

Se laver, aérer, rester en contact avec la nature, s'accorder du temps pour soi, donner de la valeur à notre vie



Laurence R

14 Points clés pour notre bon sommeil

- 1 -
Se mettre au lit
à heure fixe

- 8 -
Avoir
une bonne literie

- 2 -
S'endormir
avant minuit

- 9 -
Se protéger du bruit
et de la lumière

- 3 -
Pas d'écrans
après 20h

- 10 -
Limiter les appareils
électriques de la chambre

- 4 -
Avoir une activité
physique quotidienne

- 11 -
Aérer suffisamment
sa chambre

- 5 -
Eviter les excitants
avant d'aller au lit

- 12 -
Décorer sa
chambre avec soin

- 6 -
Modérer la température
de sa chambre

- 13 -
Ne pas dormir avec son
animal de compagnie

- 7 -
Dîner léger avec des
aliments faciles à digérer

- 14 -
Se faire examiner
si on ronfle

