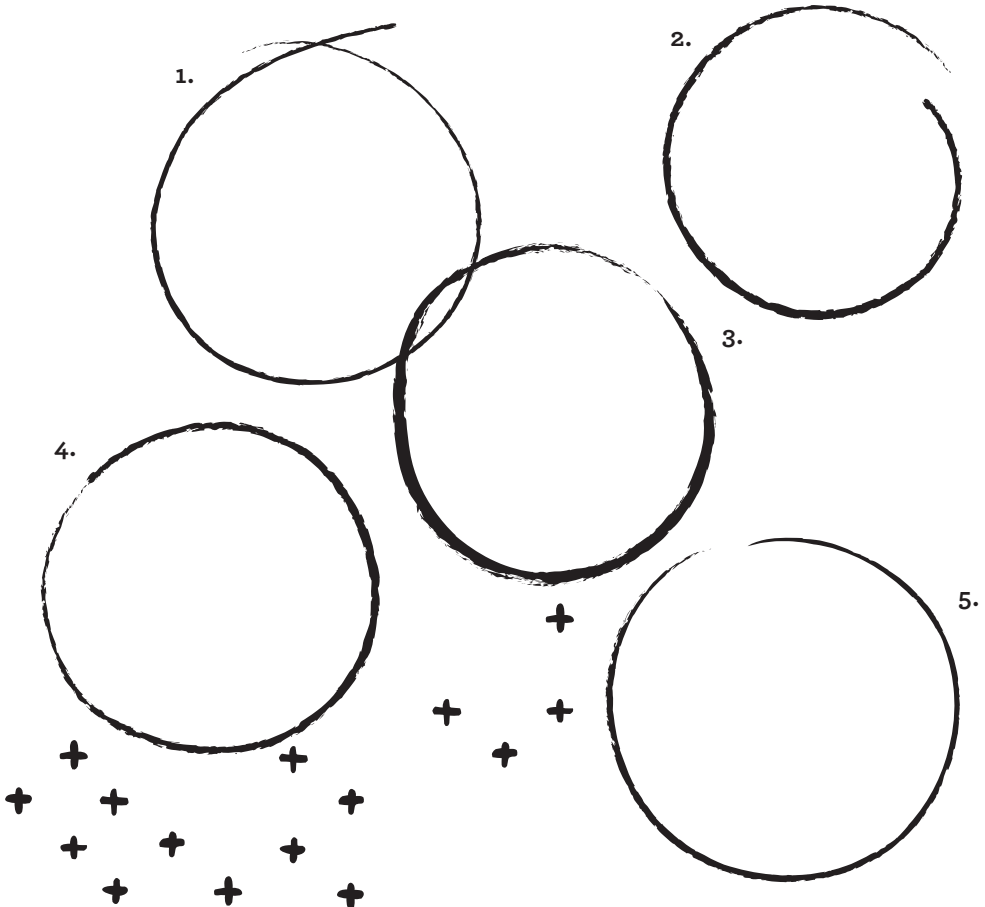


N° 9 Bougez plus

Nous savons tous que nous avons besoin de bouger – souvent davantage qu'à notre habitude. La bonne nouvelle, c'est que la moindre activité physique supplémentaire peut avoir des effets bénéfiques sur la santé. Il peut s'agir de garer la voiture un peu plus loin du lieu de travail, de descendre de l'autobus quelques arrêts plus tôt pour faire le reste du trajet à pied ou de prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur.

Écrivez cinq manières d'être un peu plus en mouvement tous les jours. Vous pouvez choisir ce que vous voulez – l'important, c'est que ce soit quelque chose que vous appréciez et que vous le fassiez.



N° 10 Calmez-vous pour mieux dormir

Le sommeil est essentiel à notre bon fonctionnement - et nous sommes nombreux à en manquer cruellement. Une sieste de 20 à 30 minutes de temps en temps peut faire du bien, de même qu'une routine de sommeil régulière - à maintenir les jours de congé, puisque les variations des habitudes de sommeil affectent aussi le bon fonctionnement du corps. Un rituel de calme peut vous aider à être constant(e), en plus de donner un signal à votre corps qu'il est l'heure d'aller dormir. Par exemple : vaisselle, rangement, fermeture des appareils électroniques, hygiène corporelle, lecture pendant 10 minutes, coucher.

Créez (et expérimentez) un rituel de calme avec cinq actions que vous ferez toujours avant de vous coucher :

1.



2.



3.



4.



5.

