



RELAX, TAKE IT EASY.

1

JE PRENDS SOIN DE MOI



Essaie de passer du temps à faire ce que tu aimes, en te coupant au maximum des écrans !



Achète toi une plante ! Elles purifient l'air et une étude montre même qu'elles aident à la détente



Essaie de prendre l'air au moins 20 minutes par jour pour faire le plein de vitamine D !



Déclare ta chambre comme zone sans écran, et passe la soirée à lire, dessiner ...

2

J'ADOPTE LA DOUCHE ECOSSAISE



Le matin, commence par une douche bien chaude pour réchauffer le corps

Finis avec un jet d'eau froide, afin de réguler les surrénales et renforcer la capacité de l'organisme à gérer le stress

3

J'INTÈGRE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Inspire 5 secondes par le nez puis expire 5 secondes par la bouche
3 fois par jour idéalement avant le repas

