



5 CLÉS

POUR UNE BONNE

HYGIÈNE DE VIE

Une alimentation naturelle et équilibrée

Une alimentation équilibrée est essentielle pour soutenir ton corps.

Privilégie des aliments non transformés, de saison et, si possible, biologiques.

Assure-toi de varier ton alimentation en incluant les différents groupes alimentaires essentiels : protéines, glucides, lipides et micronutriments.

Consomme davantage de fruits et légumes frais, limite les sucres raffinés et choisis des sources de protéines de qualité.



L'importance de l'équilibre intérieur et de l'environnement

Écoute ton corps et sois attentif aux signes de fatigue ou de tension.

Ton environnement a un impact sur ton bien-être général.

Pour favoriser un environnement sain, privilégie l'utilisation de produits naturels lorsque possible.

Prends soin de ton équilibre émotionnel à travers des relations positives et une connexion avec la nature.



L'activité physique au quotidien

Bouger régulièrement contribue à maintenir un bon équilibre physique et mental.

Choisis une activité qui te plaît, que ce soit le yoga, la marche, la natation ou toute autre forme de mouvement.

Même avec un emploi du temps chargé, il est possible d'intégrer de petites séances d'exercice dans ta journée pour favoriser ton bien-être.



Un sommeil réparateur

Le sommeil joue un rôle important dans la régénération du corps, la gestion du stress et la concentration.

Créer une routine du soir apaisante peut être bénéfique, en évitant les écrans et en privilégiant des activités relaxantes, comme boire une tisane ou lire un livre.

Des pratiques telles que la relaxation et la méditation peuvent contribuer à améliorer la qualité du sommeil, tout comme l'aménagement d'un espace calme et confortable.



La gestion du stress et des émotions

Le stress peut affecter ton bien-être, il est donc important de comprendre ses effets et de trouver des moyens de le gérer.

Des pratiques comme la respiration consciente, la méditation et l'aromathérapie sont souvent utilisées pour favoriser la détente.

Prendre du temps pour soi et s'offrir des moments de calme chaque jour peut contribuer à un meilleur équilibre émotionnel.

