



ESPRIT + CORPS + ÂME

TRIPLE MENACE

DÉFI DE BIEN-ÊTRE

TÂCHES DE LA DEUXIÈME SEMAINE : FAITES LE PLEIN DE VOTRE CORPS

5 POINTS

Profitez de 15 à 20 minutes de yoga.

Si le yoga n'est pas pour vous, essayez des exercices d'étirement ou de respiration. Le but est d'être conscient(e) de votre corps, d'améliorer votre flexibilité et de relâcher les tensions.

5 POINTS

Détendez-vous intentionnellement à la fin de la journée.

Avant le coucher, imaginez votre routine idéale. Au coucher, dites-vous qu'il est temps de vous détendre et sachez vraiment ce que cela signifie.

10 POINTS

Augmentez votre apport de légumes avec un repas sans viande.

Remplacez la viande dans votre déjeuner ou votre dîner et ajoutez des légumes. Les légumes frais sont idéaux, mais les légumes surgelés et les conserves sont tout aussi bons !

10 POINTS

Nourrissez votre corps avec un repas sain et équilibré.

Soyez conscient(e) des choix alimentaires que vous faites. Si vous aimez cuisiner, préparez un repas à la maison.

10 POINTS

Suivez la règle de débranchement d'une heure.

Débranchez-vous des appareils électroniques une heure après le réveil et 1 heure avant d'aller au lit.

15 POINTS

Faites au moins 20 minutes d'exercice.

BOUGEZ... Faites quelque chose qui vous plaît. Le but est de bouger votre corps tel qu'il a été conçu !

15 POINTS

Réservez du temps pour vous détendre.

Profitez d'un long bain moussant, offrez-vous une manucure / pédicure ou planifiez un massage. Faites quelque chose pour vous-même !

20 POINTS

EN PRIME !!!

Dites-nous ce qui vous motive à alimenter votre corps avec ce dont il a besoin.