



HABITUDES SAINES - SEMAINE 1

VOTRE TÂCHE

POINTS

Prenez une pause d'exercice.

Ne vous contentez pas de prendre une autre tasse de café. Éloignez-vous de votre bureau et bougez. Faites une promenade, des fentes ou des flexions, ou encore des étirements au bureau. Le mouvement est bénéfique pour le corps et l'esprit.

10

Déconnectez-vous.

Vous consultez souvent vos courriels et les médias sociaux ? Fixez une heure de déconnexion pour la journée et rangez votre téléphone. Prenez ce temps pour faire d'autres choses, comme vous promener, lire un livre, passer du temps avec votre famille ou méditer.

10

Planifiez vos repas.

Réservez du temps pour planifier vos repas. Créez un menu de la semaine ou essayez simplement de planifier votre petit-déjeuner, dîner et souper la veille. Tenez compte de vos objectifs : Vous voulez réduire votre consommation de sucre ? Ajouter des protéines ? Manger plus de légumes ? La préparation des repas vous permet de garder le contrôle et de dire « non » plus facilement aux restaurants à l'heure du dîner. Elle peut également vous aider à gagner du temps et de l'argent à long terme. Quel bonis !

15

Allez vous coucher 30 minutes plus tôt.

Le sommeil est souvent négligé dans notre vie chargée, mais un sommeil adéquat est essentiel à la santé du corps et de l'esprit. Plutôt que de rattraper votre retard sur les réseaux sociaux ou de regarder un *dernier* épisode de votre série préférée, réglez une alarme pour vous rappeler qu'il est temps de vous préparer à aller au lit et profitez de 30 minutes supplémentaires pour vous endormir.

15

Passez du temps à l'extérieur.

Sortez pendant au moins 30 minutes : promenez-vous, faites de l'exercice à l'extérieur, faites un appel ou déjeunez sur une terrasse. Quelques minutes au soleil augmentent le taux de vitamine D, ce qui est bénéfique pour les os, le cœur et l'humeur.

15

Faites quelque chose d'agréable.

La gentillesse envers les autres augmente votre propre bonheur ainsi que le leur. Faites un compliment, tenez la porte ou proposez de payer le café d'un(e) inconnu(e). Des recherches ont montré que le fait de recevoir un compliment active la même partie du cerveau que lorsque l'on reçoit une récompense financière.

20

Calmez votre esprit.

Faites 10 minutes de méditation, qu'il s'agisse de yoga, d'exercices de respiration ou simplement de s'asseoir tranquillement. Des études montrent que la méditation régulière réduit le stress, l'anxiété et les problèmes de santé, principalement parce qu'elle aide à réduire les pensées excessives et à créer un état d'esprit plus attentif.

20

Planifiez vos achats.

Vous allez à l'épicerie ? Les enfants ont besoin de nouvelles chaussures ? Vous souhaitez acheter un nouveau livre ? Si vous devez vous rendre dans un magasin, dressez une liste de ce dont vous avez besoin et respectez-la. Cela vous aidera à contrôler vos dépenses et à éviter les achats impulsifs et superflus.

20

