

Renforce ton système immunitaire

Ateliers pratiques



Profite de DORMIR et te reposer... avec un sommeil de qualité, 7h à 10h par nuit...
Laisse tomber ton écran et écoute de la musique pour relaxer ton cerveau ☺

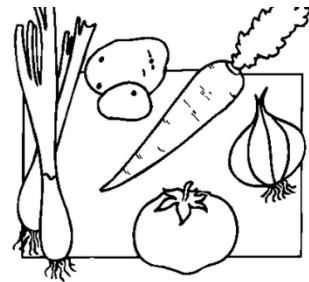
Tappe « Brainwave » sur Youtube !



Laisse tomber les boîtes de Raviolis et remets au centre de ton alimentation les légumes, les fruits et les épices qui vont te donner de la vitalité et protéger tes cellules !

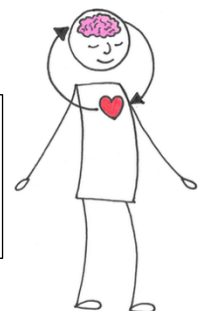
Évite les additifs !

Laisse tomber les mauvaises graisses et parsème tes plats d'huile de colza, de lin, de cameline (pleine d'omégas 3 pour prendre soin de ton cerveau !)



Bois de l'eau chaude ☺
C'est excellent pour le nettoyage de ton corps et de ton intestin et tu te sentiras bien !

Respire avec la cohérence cardiaque : 3 x 5 minutes par jour sur Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>)
Tu vas aider ton cerveau à sécréter les hormones du bonheur et tu te sentiras bien !



Va te promener en forêt, trouve un grand arbre et prends de l'énergie en te collant à lui et en inspirant et expirant plusieurs fois. Imagine des racines sous tes pieds qui rejoignent le centre de la Terre. Plus tu seras ancré, mieux tu te sentiras...

Si tu te sens stressé, allonge-toi, relâche les muscles de ton visage, relâche ta mâchoire et respire avec ton ventre...

Ou tu peux aussi crier... ça libère les émotions au niveau de la gorge !



Rythme ta journée avec des périodes de calme et des périodes plus actives...



Souris, ris et essaie d'avoir une vision positive de la vie, rêve, imagine tes futurs projets, écris un journal, lis, bricole.... Prends le temps de vivre !



Et fixe-toi un petit objectif par jour....