

BOUGER

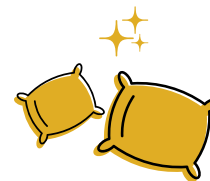


Recherchez des activités en groupe ou des occasions de faire de l'exercice en pleine nature.



DÉCOUVRIR

Prenez le temps, au cours de votre journée, de rire, d'apprendre et d'être reconnaissant.



SE DÉTENDRE

Trouvez-vous des moments pour déconnecter, pardonnez aux autres, prenez une respiration profonde et désencombrez votre vie. Dormez entre 7 et 8 heures par jour.

Un bien-être mental amélioré

Conseils pratiques afin de stimuler la santé cérébrale pour une vie plus saine



SE NOURRIR



Mangez des aliments sains et réduisez votre consommation d'alcool. Sollicitez une aide professionnelle lorsque cela est nécessaire.



SE CONNECTER

Faites-vous des amis et établissez des relations qui se fondent sur des objectifs au sein de votre communauté, par le biais de bénévolat ou de groupes confessionnels.