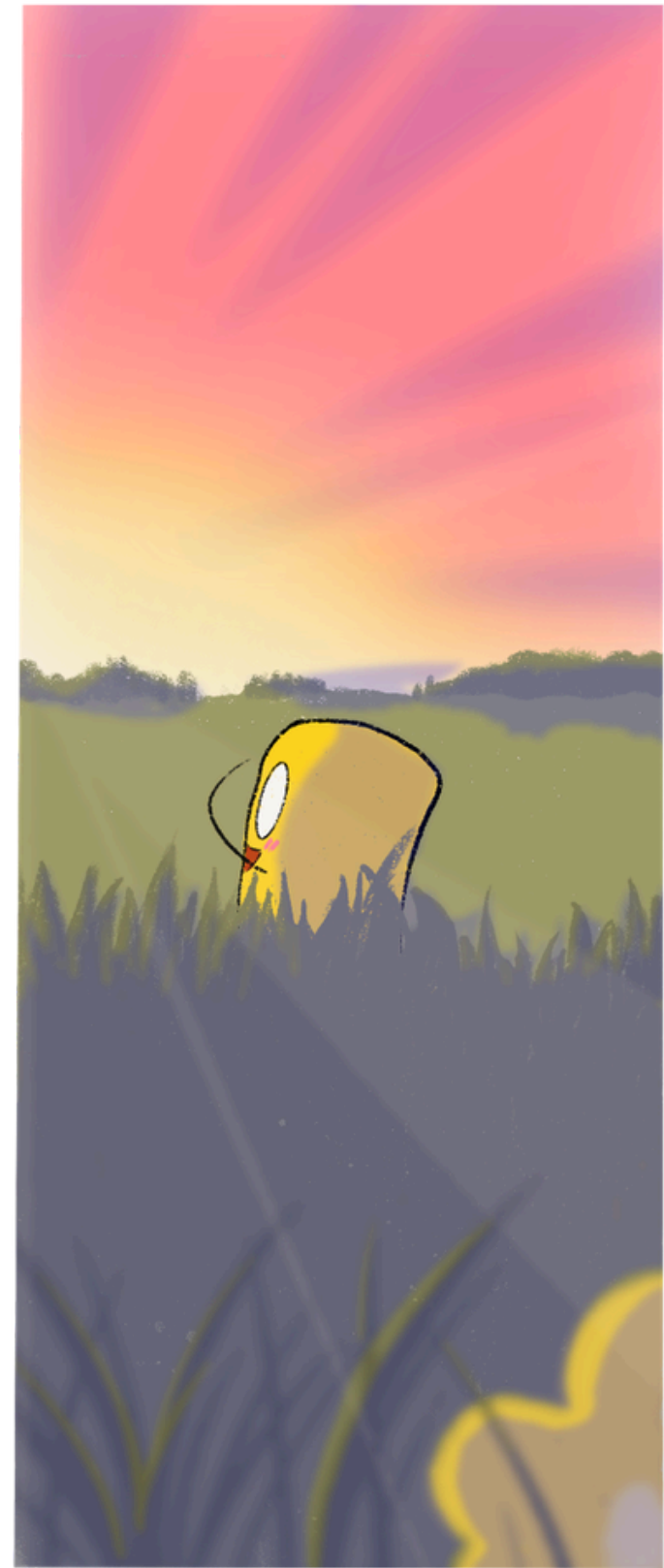




Le plein air

Prenez l'air!

Objectif : Si possible, passez du temps à l'extérieur tous les jours pour profiter de la lumière naturelle.

[Astuce] : Prenez dix minutes pour respirer l'air frais et observer la beauté de la nature (neige, nuages, rochers, etc.).

Pourquoi? Une exposition régulière à la lumière du soleil, même de courte durée, peut améliorer l'humeur et la concentration, augmenter le niveau d'énergie pendant la journée et favoriser un meilleur sommeil.