

A LA RENTRÉE, JE VEILLE SUR MA SANTÉ !



8 CONSEILS QUI VOUS FERONT TOUJOURS DU BIEN !

J'arrête de fumer. Cœur, poumon, peau, vessie... tous vos organes vous diront merci et vous respirez tellement mieux !

Je cuisine moi-même. Rien de tel que de se mettre aux fourneaux pour avoir envie de bien manger, avec des menus équilibrés.

Je me rends aux différentes activités PASS'SPORT. C'est bon pour la santé, et, de plus, cela permet aussi d'avoir une vie sociale plus intense. Faire du sport dans la journée aide à bien dormir.

J'aide les autres. De plus en plus d'études montrent que le fait de consacrer du temps à autrui est un facteur de bonne santé. Une étude canadienne comparant deux groupes de volontaires, les uns achetant des cadeaux pour eux et les autres pour autrui, a montré une meilleure régulation de la tension artérielle du groupe « généreux ».

Je me mets à la musique, au chant, au théâtre ou à la danse. Les études sur l'art-thérapie montrent que les activités créatrices sont bénéfiques pour le corps et pour l'esprit.

Je fais de la méditation. Sophrologie, relaxation, respiration, yoga, stretch postural... Dans un monde où tout va trop vite, ce qui permet de nous recentrer est bénéfique. Quelques minutes par jour apportent un authentique bien-être.

Je sors de chez moi. Sortir simplement faire des courses permet de rencontrer du monde... Une étude canadienne montre que le fait de rester chez soi et de ne pas avoir d'amis est un facteur de risque cardiovasculaire !

Je ris. On vous taquine ? Lâchez-vous, éclatez de rire ! Cela renforce l'immunité, réduit la tension artérielle, évacue le stress...

L'équipe de PASS'SPORT vous souhaite une belle rentrée sportive !!!

