

## Checklist

# Routine Bien-Etre

Routine facile à mettre en place chaque jour de la semaine pour être en forme, moins stressée, moins fatiguée



Goal: ...L/jour

## Bouger

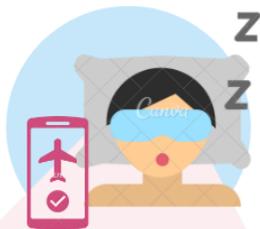
Bouger et d'un coup on se sent mieux! Moins stressée, plus d'énergie, plus calme et le sommeil est plus réparateur. Tous les jours de façon douce, un peu de marche, du yoga ou de la danse ou de façon plus tonique, bouger un peu chaque jour est vite addictif!



Goal: -----

## Soin de soi

Encore une chose que l'on a tendance à oublier et qui fait pourtant tant de bien au corps et à l'esprit! Un soin, une manucure ou un bain, autant de façon de cocooner.



Goal: -----

## Hydratation

L'hydratation est primordiale pour notre santé et pour notre peau, on a bien trop tendance à « oublier » de boire suffisamment. La quantité conseillée par jour est d'au minimum 1L!



Goal: -----

## Manger mieux

Manger mieux et notre corps nous remerciera! Manger de saison, équilibré sans pour autant se priver et la cuisine devient un plaisir même pour les débutantes. L'idéal est de préparer des menus à l'avance, plus facile pour s'y tenir et s'organiser!



Goal: -----

## Mieux dormir

Le sommeil est la base de tout, quelque soit le nombre d'heures nécessaires il faut qu'il soit réparateur. En plus des choses précédentes, on oublie les écrans, on se détend et on essaie de se coucher plus tôt! Se lever tôt est aussi source d'énergie!

Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin.