Septembre, je te place sous le signe de la santé, du sport et du mieux-vivre

*REGARDER VERS L’AVENIR*

*ET POSITIVER*

 Santé Mieux-vivre

SEPTEMBRE

Sport

**Manger sainement**

~ fruits et légumes de saison

~ fait maison

~ se faire un menu

~ Réduire la viande

~ boire plus d’eau

~ baisser sa consommation d’alcool

**Marcher**

Et si possible, ajouter une séance de gym, de piscine…

**Ralentir**

~ Prendre un moment rien qu’à soi

~ Avoir une pensée positive pour sa journée