MODULE 3 :

2ème clé : Hygiène corporelle, musculaire et nerveuse

Vitalité Boostée
Virginie Brochard

C'est l'art de se désintoxiquer de l'intérieur !

UN SOMMEIL DE QUALITÉ ET DU REPOS

Le manque de sommeil sur une longue durée ou l'interruption du sommeil peut conduire à la dépression ou contribuer à un état dépressif qui dure davantage.
Le sommeil est indispensable pour la régénération de ton organisme. Il doit être une priorité.

DU SPORT POUR OXYGNÉNER LES NEURONES

L'exercice physique stimule toute la circulation sanguine, oxygène le cerveau et permet de libérer ses tensions et de fabriquer les hormones du bonheur et du bien-être : les endorphines. Alors après une journée de travail (course à pied, natation, marche rapide, yoga…). Une simple marche peut être bénéfique à adapter selon ton mode de vie.

LE REPOS

- Faire un petit break de 10 min les yeux fermés en ne pensant à rien, c'est également bénéfique.
- Prendre des vacances ! Ou à défaut de grands week-end prolongés et prendre du bon temps.

UNE BONNE HYDRATATION

L'eau en plus d'hydrater, nettoie tout ton organisme.

Allez hop, bienvenue aux bonnes habitudes !