

QUELQUES CONSEILS SANTE

(en complément des gestes barrières édités par le gouvernement)

Un bon sommeil favorise nos défenses immunitaires :

Gardez un rythme régulier , veille -sommeil.



Pas plus que l'ensemble de nos muscles, nos muscles oculaires ne sont faits pour rester figés toute la journée
Comme vous serez beaucoup sur les écrans (nous aussi !), voici une astuce pour limiter la fatigue visuelle :

la loi des 4 fois 20.

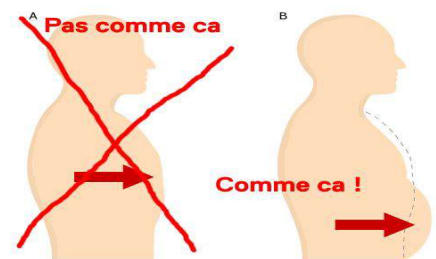
Toutes les 20 minutes, prenez 20 secondes pour :

- lever les yeux de l'écran
- regarder à au moins 20 pas, à droite et à gauche et
- clignez 20 fois des yeux.

Penser à vous hydrater correctement, régulièrement (eau , tisanes, jus de fruits : 100% fruit ou frais)



Aérez vos pièces 10 minutes par jour, (renouveler) ! étirez vous , faites des mouvements de gymnastique devant la fenêtre ou évidemment , si vous avez un balcon ou jardin, profitez en.



Évitez de grignoter,
mangez lentement pendant les repas

la pyramide de l'équilibre alimentaire



BON CONFINEMENT A TOUS !

