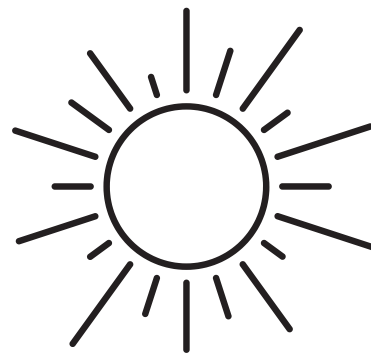




TRACKER

été



L M M J V S D

De l'eau, de l'eau, de l'eau ...

Surtout l'été pour éviter la déshydratation et garder ta peau éclatante.

O sole mio !!!!!

15 à 30 minutes de soleil / jour avec une protection solaire appropriée.

Objectif vitamines

Mange au moins 5 portions de fruits et légumes / jour.

Cultive les relations

Les interactions sociales sont bénéfiques pour la santé mentale et émotionnelle.

Sors non d'un chien !

Passe 30 minutes / jour dehors. Ça réduit le stress et améliore l'humeur.

Fais la sirène

Les activités aquatiques sont rafraîchissantes et excellentes pour ton système cardiovasculaire sans impact sur les articulations.

Pique nique

Organise un pique-nique au parc ou à la plage au moins 2 fois / mois.

Mets le feu !

Fais un barbecue sain en utilisant des légumes grillés et des protéines maigres.

Hydrate-toi différemment...

Boire un smoothie ou un jus de fruits/légumes frais chaque jour.

Voyage, voyage

Découvrir de nouveaux lieux enrichit l'esprit et permet de rester actif.

Essentielles les huiles !

Utilise des HE : lavande pour calmer, citronnelle pour repousser les insectes.

Aloé vera bien

Elle a des propriétés apaisantes, hydratantes, parfaites comme après-soleil.

Abuse des infusions

Opte pour la verveine, menthe, camomille chaque jour pour rester hydraté.