

Les conditions d'une bonne santé selon les connaissances scientifiques actuelles¹

1. Bien respirer:

Penser à régulièrement respirer lentement par le ventre

2. Bien s'hydrater:

1.5 L d'eau par jour

3. Bien manger:

Matin gras, midi dense, gouter sucré, soir léger.

➤ 1/2 végétaux, 1/4 céréales complètes, 1/4 protéines

4. Bien bouger:

30min activité physique dynamique quotidienne

5. Bien dormir:

Bouger en journée, calme le soir sans écran, horaires réguliers du coucher, dans l'obscurité, après un diner léger.

6. Bien communiquer:

Utiliser la Communication Non Violente (en parlant de vos ressentis et de besoins non respectés sans juger l'autre) et exprimer votre gratitude.

7. Bien gérer ses émotions:

Eloigner les pensées négatives avec la méditation, adopter les affirmations positives pour vous et pour les autres.

8. Bien entretenir ses interactions sociales:

Joindre des groupes, tisser des liens, être altruiste.

9. Bien stimuler son cerveau:

Apprendre, jouer, créer.

10. Bien prendre le temps de ne rien faire:

Penser au moins à ralentir. Soyez contemplatifs !

¹ Sources : enbonnesante.fr