

# **Les conditions d'une bonne santé selon les connaissances scientifiques actuelles<sup>1</sup>**

## **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 dîner 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 !

---

<sup>1</sup> Sources : enbonnesante.fr