

Dites au revoir au stress Des fêtes de fin d'année

ACTIVITÉ DE DÉCEMBRE

Gérez le stress et maintenez votre poids

Gardez un certain nombre de conseils pratiques en tête lorsque vous êtes avec vos amis ou votre famille. Si vous le souhaitez, surveillez votre poids chaque semaine et gardez le contrôle de votre alimentation. Votre premier conseil? Gardez votre routine! Un sommeil régulier, du sport et une bonne alimentation vous aideront à garder le contrôle et auront un impact positif sur votre niveau de stress.

Donnez-vous les moyens de réussir

- Gardez votre routine pour dormir, faire du sport et manger
- Ne prévoyez pas trop d'activités
- Gardez votre budget à l'esprit
- Sachez reconnaître que vous avez besoin d'aide



Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate^o

Wellbeing Solutions