



Restez zen toute l'année

Six conseils pour une routine quotidienne plus saine et plus heureuse

- 1. Définissez une alarme de coucher.** Cela pourrait simplement vous aider à ne pas vous coucher trop tard par accident.
- 2. Bougez.** L'exercice régulier permet de réguler le poids, l'humeur, le niveau d'énergie et les problèmes de santé tels que le diabète et l'hypertension (tension artérielle élevée).
- 3. Levez-vous tôt.** Le matin est le moment idéal pour méditer, s'étirer, pratiquer le yoga ou lire.
- 4. Hydratez-vous.** Prenez une bouteille d'eau pour vous assurer de rester hydraté toute la journée.
- 5. Planifiez votre matinée, votre après-midi et votre soirée;** vous serez ainsi plus susceptible de suivre votre programme.
- 6. Créez une liste de contrôle** pour vous assurer d'effectuer chaque jour les tâches les plus importantes.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

DÉCOUVREZ LA MÉDITATION

Téléchargez une application de méditation guidée ou trouvez une méditation guidée de 10 à 20 minutes sur Internet et essayez-la chaque jour pendant une semaine.

Optimisé par

navigate[®]

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting