

# RÉDUIRE SON STRESS

## EN 1 SEMAINE

JOUR	CONSEIL	
	TO DO	OK !
LUNDI	<b>FAIS AU MOINS 30MN DE SPORT QUOTIDIEN</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> TU PEUX ALTERNER SÉANCES À LA SALLE, MARCHÉ ET COURSE !	<input type="radio"/>
MARDI	<b>INITIE-TOI AU YOGA</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> C'EST UN SPORT UTILE POUR SE DÉTENDRE ET SE MUSCLER.	<input type="radio"/>
MER.	<b>CONSOMME DES PRODUITS RICHES EN OMEGA 3</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> CHOCOLAT NOIR, POISSON, AVOCAT... EN PLUS C'EST SAIN !	<input type="radio"/>
JEUDI	<b>DORS SUFFISAMMENT ET CORRECTEMENT</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> RIEN DE MIEUX QU'UNE BONNE SÉANCE POUR BIEN DORMIR !	<input type="radio"/>
VEND.	<b>NE TE FIXE PAS TROP D'OBJECTIFS</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> CELA NE FERA QUE RENFORCER TON STRESS...	<input type="radio"/>
SAM.	<b>SOIS HEUREUX</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> FACILE À DIRE ! MAIS AUSSI À FAIRE ! LE SPORT LIBÈRE DE LA SÉROTONINE, HORMONE DU BONHEUR !	<input type="radio"/>
DIM.	<b>LIBÈRE-TOI L'ESPRIT</b> <b>LE CONSEIL DU COACH :</b> LE SPORT, LA MUSIQUE, LA MÉDITATION PEUVENT T'AIDER.	<input type="radio"/>

TU L'AURAS COMPRIS, LE SPORT EST UN MOYEN TRÈS EFFICACE DE RÉDUIRE LE STRESS. SI TU SUIS CES QUELQUES CONSEILS QUOTIDIENNEMENT, TON STRESS DIMINUERA PETIT À PETIT !

N'HÉSITE PAS À LES APPLIQUER SUR LE LONG TERME !