

**POUR
VOTRE
SANTÉ :**

BOUGEZ !



**PRATIQUEZ VOTRE ACTIVITÉ
CHEZ VOUS OU DANS VOTRE
ESPACE EXTÉRIEUR
SI VOUS EN AVEZ
(JARDIN, COUR, TERRASSE...)**



**ADAPTEZ VOTRE
APPORT DE
NOURRITURE
À VOTRE DÉPENSE
RÉELLE D'ÉNERGIE**



**VEILLEZ À LA QUALITÉ DE VOTRE
SOMMEIL EN MAINTENANT
DES HORAIRES FIXES**

Pendant la période de confinement, un seul mot
d'ordre : prenez soin de vous !