

GARDEZ VOS REPÈRES

UNE ROUTINE SAINNE



Vous avez l'habitude de prendre votre douche le matin ?
Continuez à le faire.



GARDEZ VOS RITUELS ...

... petit-déjeuner

... choix de votre tenue



ET LE SPORT DANS TOUT ÇA ?



Si vous avez besoin d'une séance de jogging matinale pour vous
mettre en condition, pourquoi ne pas la remplacer par une séance
de sport à la maison !



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