

MON MÉMO

FORME ET BIEN-ÊTRE

Au fil de la journée
Au travail ou à la
maison

Au réveil



Je m'étire

A 10 heures



**Je bois un verre d'eau
ou une boisson chaude**



**Je bouge et je masse
ma nuque**

**Avant la pause
déjeuner**



J'étire mes mollets

Au déjeuner



**Je prends un repas
équilibré**

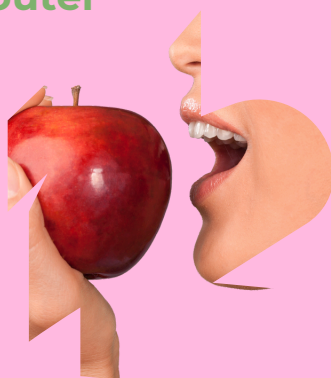


**Je mastique bien
mes aliments**

Pause goûter



**Je me lève et je regarde
au loin
Je prends une boisson**



**Je mange un fruit
ou des fruits secs**

Au coucher



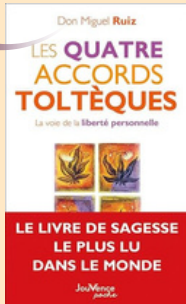
**Je pense à 3 choses
positives de ma journée
avant de m'endormir**



MON MÉMO FORME ET BIEN-ÊTRE

Au fil de la journée
Le week-end

Au réveil



Je pratique un des 4 accords Toltèques tout au long de la journée

Dans la matinée



J'aère ma maison



Je fais des exercices physiques : squatts, Pilates, pompes, marche...

Sortie matinale



J'achète des produits frais au marché

Tout au long de la journée



Je pense à bien m'hydrater

Au déjeuner



Je cuisine un bon repas

En début d'après-midi



Je fais une microsieste

Dans l'après-midi



Je fais une activité qui me fait plaisir

En fin de journée



Je fais un automassage du pied avec une balle

