Nos conseils pour une bonne rentrée

Reprendre une alimentation équilibrée, continuer une activité physique et bien dormir vous aideront à garder les bénéfices ou corriger les écarts des vacances.

- Mangez à heures régulières et prenez un petit déjeuner le matin.
- Allez au travail à pied ou descendez une station plus tôt pour marcher un peu.
- Essayez de vous coucher progressivement plus tôt et de vous levez plus tôt.

Souriez, c’est la rentrée !