

MES 5 ASTUCES *anti-stress*



Exercices réguliers

L'activité physique libère des endorphines, des hormones qui améliorent l'humeur et réduisent le stress.



Respirer

**Prenez le temps de faire
des respirations profondes,
comme la respiration TBL
par exemple**



Bien s'organiser

Organisez votre temps de manière efficace **pour éviter la précipitation** et le stress lié au manque de temps.



Réduire le sucre et la caféine

Une consommation excessive
de caféine et de sucre peut
augmenter le stress et l'anxiété.



Pratiquer la gratitude

Prenez le temps chaque jour
de réfléchir **aux choses pour
lesquelles vous êtes reconnaissante.**
Cela peut améliorer votre humeur et
réduire le stress.

