



Fiche n°5

CONSEILS POUR **UNE RENTRÉE** EN BONNE SANTÉ :

Les tips de Thibault

La rentrée, c'est le moment idéal pour reprendre de **bonnes habitudes**

BIEN COMMENCER **LA JOURNÉE**

Un petit déjeuner salé peut supprimer les coups de fatigue et les fringales entre les repas.

Cela évite le pic de glycémie et permet de rester énergique, malgré la rentrée.



TROUVEZ **LE SPORT** QUI VOUS CONVIENT

Profitez des forums de votre ville pour découvrir de nouveaux sports et trouvez le vôtre.

Essayer une nouvelle activité stimule la neuroplasticité du cerveau, améliorant ainsi la mémoire et la capacité d'adaptation !