

FICHE DE STRATÉGIES

Les saines habitudes de vie



ALIMENTATION

MANGER DES REPAS ÉQUILIBRÉS

VARIER SES ALIMENTS (FRUITS, LÉGUMES, PROTÉINES, PRODUITS CÉRÉALIERS)

BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT

PRENDRE 3 REPAS PAR JOURS AINSI QUE DES COLLATIONS PROTÉINÉES

NE JAMAIS NÉGLIGER TON DÉJEUNER

LORSQUE POSSIBLE CUISINE TES REPAS AU LIEU DES METS PRÉPARÉS OU DES PLATS DU RESTAURANT

SOMMEIL

J'AI UNE ROUTINE DE SOMMEIL

MA CHAMBRE EST UN ENDROIT CALME ET PROPICE AU REPOS

BIEN DORMIR POUR FAIRE DES RÉSERVES D'ÉNERGIE

PRÉVOIR UN NOMBRE SUFFISANT D'HEURES DE SOMMEIL CHAQUE NUIT (ENTRE 7 ET 8 HEURES MINIMUM)

LIMITER LES SIESTES DE 20 À 30 MINUTES MAXIMUM

ACTIVITÉ PHYSIQUE

FAIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EXERCICE PHYSIQUE

- UN MINIMUM DE 30 MINUTES DE 2 À 3 FOIS PAR SEMAINE
- TU PEUX DIVISER TON 30 MINUTES EN PLUSIEURS MOMENTS

METTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TA ROUTINE POUR AUGMENTER LES FRÉQUENCES CARDIAQUES

BRISER LA SÉDENTARITÉ ET BOUGER MÊME SI L'ACTIVITÉ PRATIQUÉE EST À FAIBLE INTENSITÉ (EX: MARCHE)

PRENDRE SOIN DE SOI

PRENDRE DES MOMENTS JUSTE POUR SOI

SE CRÉER DES OCCASIONS DE SOCIALISER AVEC DES AMIS, LA FAMILLE.

MIEUX RELAXER EN UTILISANT DIVERS MOYENS: MASSAGES, BAINS CHAUDS, DÉTENTE, YOGA, APPLICATION STYLE RESPIRELAX, ETC.

PRÉVOIR DE PETITES RÉCOMPENSES LORSQU'ON ATTEINT SES OBJECTIFS

PRENDRE DU RECOL FACE À CERTAINES SITUATIONS

ÉVITER DE ME COMPARER AUX AUTRES

ME FAIRE CONFIANCE

PROFITER DE L'AIR PUR

ACCEPTER QUE PARFOIS ON Y ARRIVERA PAS TOUT SEUL

APPRENDRE À DIRE NON

AVEC MODÉRATION

ÉVITER LES STIMULANTS (BOISSONS ÉNERGISANTES, CAFÉ, THÉ, CACAO, SUCRE, L'ALCOOL, TABAC, ETC.) DANS LES PÉRIODES DE STRESS

ÉVITER DE MANGER DES ALIMENTS TRÈS SUCRÉS OU CALORIQUES

LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN: CELLULAIRE, ORDINATEUR, JEUX VIDÉOS, ETC.