

# 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: MARCHÉ)**

### 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 REcul FACE À CERTAINES SITUATIONS**

**ÉVITER DE ME COMPARER AUX AUTRES**

**ME FAIRECONFIANCE**

**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.**