

LES 10 GESTES

POUR BOOSTER SA FORME



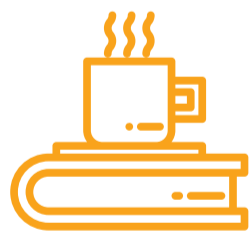
S'ÉTIRER 1
LE MATIN



MANGER SAIN 3
& **ÉQUILIBRÉ**



PROFITER DE LA LUMIÈRE 6
MÊME AU BUREAU



RESPIRER 7



SE COUCHER TÔT 9
POUR UN SOMMEIL
RÉPARATEUR

BOIRE 2
UN VERRE D'EAU
AU RÉVEIL



BOUGER : 4
MARCHER,
FAIRE DU VÉLO,
JARDINER, JOUER...



ÊTRE CONNECTÉ 5
À LA NATURE



SAVOIR DÉCONNECTER 8
& **LÂCHER PRISE**

S'ÉVADER 10

