



## CHALLENGE



# DORMEZ SUFFISAMMENT ET D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR

**LA QUALITÉ ET LA QUANTITÉ DE SOMMEIL AFFECTENT NON SEULEMENT NOS CAPACITÉS DE RÉFLEXION MAIS ELLES ONT ÉGALEMENT UN IMPACT SIGNIFICATIF SUR L'ENSEMBLE DE NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.**

Dans notre vie quotidienne bien remplie, nous sacrifions souvent notre sommeil au profit d'activités « plus importantes » telles que le travail, les loisirs ou les sorties. Malheureusement, notre corps a du mal à fonctionner sur le long terme avec trop peu de sommeil et il réagit par une augmentation du taux d'hormones de stress et un métabolisme perturbé. Cette semaine, allez vous coucher tous les jours entre 22h00 et 22h30 et dormez 7 à 8 heures minimum. Une chambre complètement sombre, calme et accueillante aide à s'endormir et à rester endormi(e). Si possible, accordez-vous également une pause de 20 minutes après le déjeuner. Vous pouvez également profiter de ce moment pour faire de l'exercice, par exemple une promenade. Les moments de détente pendant la journée aident notamment le corps à mieux se réguler et à trouver le repos et le sommeil plus rapidement et plus facilement le soir venu. Au bout de quelques jours, vous vous sentirez déjà en meilleure forme et plus reposé(e).



## CHALLENGE

# PRENEZ LES ESCALIERS ET FAITES DE LA MARCHÉ

**PRENEZ LES ESCALIERS LORSQUE VOUS VOUS RENDEZ CHEZ DES AMIS : IL Y EN A DANS TOUS LES IMMEUBLES. VOUS LES CONNAISSEZ TOUS ? ÉVITEZ DE PRENDRE L'ASCENSEUR CETTE SEMAINE, ET COMPTÉZ LES MARCHES. C'EST PARTI ! NOS FÉLICITATIONS ANTICIPÉES À TOUTES CELLES ET CEUX QUI ONT RENDEZ-VOUS CHEZ LE DENTISTE AU 18<sup>E</sup> ÉTAGE. QUASIMENT PERSONNE NE PEUT PLUS VOUS BATTRE.**

Même le plus long voyage commence par un premier pas. C'est pourquoi il y a chaque semaine un défi à relever consistant à adopter une nouvelle habitude positive tout y prenant du plaisir.

Outre la montée d'escaliers, nous voulons vous encourager à parcourir de petites distances exclusivement à pied. Prenez l'habitude de marcher à pied rapidement pendant 2 à 3 arrêts de tram. Avec cette mesure simple, vous intégrez déjà, sans perdre de temps, une bonne quantité d'exercice physique à votre quotidien. Essayez et gardez durablement cette bonne habitude !



## CHALLENGE



## BOIRE DE L'EAU SELON UN PLANNING

VOUS TROUVEZ CELA ÉTRANGE DE BOIRE DE L'EAU SELON UN PLANNING ? CELA VOUS AIDERA À MIEUX RECONNAÎTRE ET CONTRÔLER À QUEL MOMENT ET QUELLE QUANTITÉ VOUS BUVEZ EFFECTIVEMENT. NOUS MANGEONS SOUVENT LORSQUE NOUS AVONS SOIF, CAR LA FAIM ET LA SOIF SONT DES SENSATIONS SIMILAIRES. ESSAYEZ, VOUS VERREZ !

Ceci est votre plan d'hydratation quotidienne pour cette semaine (en plus de la boisson prise pendant les repas principaux) :

- **Le matin** avant de sortir de chez vous : 2 verres (de 2,5 dl chacun) – l'idéal est de boire d'abord un verre d'eau tiède avec du jus de citron frais, puis de l'eau pure ou aromatisée (voir la carte-recette marron)
- **À 10 h environ** : 1 verre d'eau/eau aromatisée
- **30 min avant le déjeuner** : 1 verre d'eau/eau aromatisée
- **Aux alentours de 15 h** : 1 verre d'eau/eau aromatisée
- **30 min avant le dîner** : 1 verre d'eau/eau aromatisée

Astuce : le premier jour, activez une alarme sur votre téléphone, cela vous aidera !