



Lien image

## TON DÉFI CETTE SEMAINE

**Prends soin de toi**

## TES RESPONSABILITÉS

### IMPORTANT

- 😊 Fais le point sur tes habitudes de vie et réajuste-toi si nécessaire.
- 😊 Un esprit sain dans un corps sain te permettra d'être prêt pour la fin de session !

### LA BOÎTE À OUTILS

- 😊 Tu as besoin de prendre soin de toi mais tu as l'impression de ne pas avoir assez de temps ? [Clique ici](#)
- 😊 Répartis tes différentes activités dans ton 168 h par semaine : [Clique ici](#)
- 😊 As-tu pensé ajouter des activités qui te font du bien dans ton calendrier de novembre ? [Clique ici](#)

- 😊 Malgré toutes les tâches exigeantes qui t'attendent dans les prochaines semaines, maintiens de saines habitudes de vie qui te gardent en forme et qui t'aident à conserver un bon moral.
- 😊 Bien manger est essentiel; tes neurones sont gourmands. Une saine alimentation t'aide à maintenir un bon niveau d'énergie pour accomplir tes nombreuses activités.
- 😊 Ton sommeil est-il récupérateur ? Le sommeil est bien plus qu'un moment de repos; il est celui aussi où ta mémoire intègre et consolide les nouveaux apprentissages acquis durant la journée. Mieux dormir améliore de 25 % tes compétences.
- 😊 Pratiques-tu régulièrement une activité physique ? Pratiquer une activité physique de façon régulière (30 minutes par jour) t'aide à canaliser ton stress et à refaire le plein d'énergie. Ton cerveau a besoin d'une pause.