



Prendre du temps pour soi

Vous détendre et refaire le plein d'énergie avant l'automne pourrait très bien améliorer votre productivité et vous aider à prospérer. Trop de temps passé au travail ou à gérer les tâches ennuyeuses du quotidien engendrent habituellement de la fatigue et du stress, ce qui peut laisser votre santé physique et mentale mal en point.

Usez de créativité

- Que vous vous laissiez inspirer par de l'artisanat, des rénovations, de la peinture ou une activité vue sur les médias sociaux, vous connecter à votre créativité contribue à la sécrétion de la dopamine, l'hormone du bien-être liée au bonheur, à l'apprentissage, à la mémoire, et à une attitude positive.

Un moment au spa

- Réservez un soin au spa, ou essayez une version maison. Faites jouer de la musique douce, méditez et faites quelques étirements, tout en douceur. Appliquez un masque facial sur votre visage et laissez-vous tremper dans un bain moussant pour une sensation de détente somptueuse.

Faites sortir le méchant

- Si vous cherchiez de la motivation pour commencer à vous entraîner, la voici.
- L'exercice et la santé mentale vont de pair, pratiquer une activité physique régulière peut être un exutoire de stress et d'anxiété important pour plusieurs. Commencez par une marche au soleil, simplement pour vous dégourdir et faire le plein de vitamine D.

Cuisinez

- Cuisiner de nouveaux plats peut s'avérer une activité fort plaisante. Essayez une nouvelle recette, ou préparez un mets issu d'une autre culture.

Prendre soin de soi et s'accorder une pause mentale bien méritée sont essentiels. Pensez à soi, ce n'est pas être égoïste !

GoodLife FITNESS®



[Cliquez ici](#)
pour obtenir un laissez-
passer de 3 visite.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
[Cliquez ici](#)

