

LES 5 PRINCIPES

d'un mode de vie sain

Afin de commencer un mode de vie sain de la bonne manière, d'une manière qui colle réellement, tu dois maîtriser les bases. Découvre ces cinq principes élémentaires qui font toute la différence !



1

NUTRITION

Ta nutrition a un impact direct sur le fonctionnement de ton corps. Concentre-toi sur la consommation d'une variété de vrais aliments entiers et suis une routine alimentaire régulière !



2

MOUVEMENT

Pas seulement des entraînements, mais des mouvements réguliers tout au long de la journée. Tout le concept est de bouger plus et de s'asseoir moins ! Lève-toi et sois actif.



3

SOMMEIL

Le sommeil est essentiel pour toutes les fonctions de ton corps. Il a un impact sur la croissance et la réparation des cellules, les hormones, l'immunité, le cerveau, les muscles, le cœur et plus encore !



4

HYDRATION

Boire plus d'eau est l'une des choses les plus simples que tu puisses faire pour commencer à améliorer ta santé. Il est crucial pour de nombreuses fonctions de ton corps.



5

MINDSET

Ton corps suit ton esprit, c'est donc ton état d'esprit qui commence ! Travaille ton mindset à travers le développement personnel et la positivité au quotidien.

