

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Février est non seulement le mois de la psychologie, mais également le mois du cœur... Je m'engage donc à maintenir un poids santé et à gérer efficacement mon stress afin de prendre bien soin de ma santé mentale et de ma santé cardiaque.

Pour d'autres conseils :

<https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress>



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

