

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'assure de me familiariser avec les conseils du nouveau guide alimentaire canadien afin d'assurer une alimentation saine. L'alimentation saine mène à une meilleure forme physique, à une meilleure gestion du stress, à une bonne estime de soi et à une amélioration du bien-être.

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

