

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Pour maintenir ma productivité et ma concentration en ce temps de l'année, je m'assure d'adopter de bonnes habitudes de vie. Je respecte donc un cycle sommeil-éveil régulier afin d'éviter la fatigue, et j'inclus de l'activité physique dans mon quotidien.

Pour des idées sur l'activité physique : <https://www.participaction.com/fr-ca>

Pour des idées sur le sommeil :

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil_pratico_do



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

