

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

En guise d'une bonne préparation aux examens, je m'engage à :

- a) Bien m'hydrater;
- b) Manger des collations nutritives;
- c) Pratiquer de courtes activités physiques rigoureuses;
- d) Me détendre à l'aide de techniques de respiration, de méditation ou de relaxation (télécharge l'appli [Respirelax](#));
- e) **ÉTUDIER!**



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

