

10

HABITUDES SAINES

POUR PRÉSERVER SA

santé mentale



Prévoir
du temps
pour soi
chaque jour

Se récompenser



Exploiter
ses forces

Demander
de l'aide;
Offrir
son aide



Adopter
une
alimentation
saine



Adopter
une attitude
positive

Pratiquer
la détente;
Dormir
suffisamment



Se fixer
des objectifs;
Suivre
son progrès
avec un journal

Pratiquer
régulièrement
de l'activité physique



Prendre
des pauses;
Les arrêts
sont
bénéfiques!



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

Local C-101, Centre étudiant

506 858-4007

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie

VIVONS
UN MODE DE VIE SAIN