

# STRESS



Comment améliorer tes défenses naturelles contre le **stress**



## Mange une variété d'aliments sains tous les jours

- Suis les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

## Sois actif tous les jours

- Fais des activités qui font travailler ton cœur et tes poumons.

## Amuse-toi au soleil

- Prends l'habitude de te protéger contre les rayons du soleil.

## Dors suffisamment

- Dors assez pour être au sommet de ta forme.

## Relaxe...

- Prends du temps juste pour toi.



**Mangez des aliments différents tous les jours**



**Venez à la cafétéria**

