

# MON PROGRAMME QUOTIDIEN

SPÉCIAL CONFINEMENT / BOOST IMMUNITAIRE 



Aérer mon habitation (le plus souvent possible)



Sortir me promener au moins 45 mn



Faire 5 minutes d'exercices respiratoires



Manger le plus possible Bio, végétal et cru



Eviter les aliments industriels et les sucres



Faire 30 mn d'activité physique d'intensité moyenne



Boire 1, 5 litres d'eau



Jeûner après 18 h 30



Dormir 7 à 8 heures par nuit



Faire un pas en direction de mes objectifs personnels



Limiter la télé, les écrans et les réseaux sociaux



Lire, regarder ou écouter des choses inspirantes



Méditer 15 à 20 mn



Donner de l'amour : soigner, caresser, jardiner, aider, écouter, pardonner...