

boost! & moi



No stress
1 - 2 - 3 Inspirez - Expirez...



Bruit, pollution, pluie, belle-mère... ça vous rend dingue ! Pas étonnant, les agressions permanentes du quotidien ont de quoi en stresser plus d'un.

La solution : **apprenez à respirer !**
Oui, écouter sa respiration, travailler sa concentration, c'est se maîtriser, se détendre et apprendre à réguler son stress. Bien des médecines alternatives et autres méthodes de relaxation vous aident à y travailler : yoga, sophrologie, tai-chi-chuan...

Certains **compléments alimentaires** peuvent combler vos carences et vous feront vous sentir plus zen. Faites le plein de magnésium, un antistress puissant : céréales complètes, légumes secs et certaines eaux minérales en sont très riches. Vous pouvez également en trouver en pharmacie.

Dépassez-vous ! Osez prendre la parole lors de votre prochaine réunion ou lancez-vous dans l'organisation d'une fête mémorable.

UNE FOIS CONTRÔLÉ, LE STRESS VOUS AIDERA À ALLER DE L'AVANT ET À DONNER LE MEILLEUR DE VOUS MÊME !



Stress