

boost!
&
moi



Les bienfaits de la sieste
Paupières lourdes et tête qui tombe,
une petite sieste combat le coup de pompe!



Détrompez-vous, la sieste n'est pas réservée aux bébés et aux personnes âgées ! En fait elle est bénéfique à tout âge.

Mais gare aux idées reçues : **le coup de pompe du début d'après midi n'a aucun rapport avec la digestion.** Il serait dû à notre rythme biologique.

Un petit somme en milieu de journée vous permettra d'être plus **performant.**

On en convient, cela reste difficile à expliquer à son patron !

Siester, même quelques minutes réduit le stress et l'anxiété, augmente la concentration et la mémoire.



**ALORS POURQUOI S'EN PRIVER !
MÉNAGEZ-VOUS QUELQUES MINUTES TOUS LES JOURS,
AU CALME, ET OFFREZ-VOUS UN PETIT ROUPILLON !**

Vive la sieste !