

ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ



Être en bonne santé ne se résout pas seulement auprès des équipes médicales mais bien au delà et même chez soi...

Éviter les toxiques les cigarettes, l'alcool ...



Faire de l'exercice physique



Marcher et se lever régulièrement



Avoir un sommeil réparateur



Éviter le stress



Revoir son alimentation et boire de l'eau



Manger des fruits et des légumes



Sortir en extérieur



Profiter avec sa famille et ses amis



Se déconnecter



Sourire



Tenir les objectifs que l'on se fixe



Apprécier le silence



Anticiper les RDV médicaux autant que possible



Suivre rigoureusement son traitement



LES CARTES SONT ENTRE VOS MAINS

