



L'ETAT PSYCHOLOGIQUE

Quelques recommandations

BOUGEZ

Au quotidien, le **plus souvent possible**. Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...) Profitez du beau temps pour sortir !

PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS SOURCES DE PLAISIR

Au quotidien, le plus souvent possible

MAINTENEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Le **bon rythme quotidien** :
3 repas et des collations
Faites-vous plaisir, il n'y a pas d'aliments interdits

CULTIVEZ LES LIENS SOCIAUX

Évitez l'isolement, favorisez des moments avec des amis ou de la famille