

Conseil N° 10 **Bougez-vous !**



« Je n'arrive pas à me traîner en avant... »

Le cerveau consomme une grande quantité d'énergie pour fonctionner adéquatement. Il nécessite pour cela beaucoup d'oxygène.

Redressez-vous sur votre chaise pour ouvrir votre cage thoracique.

Aérez-vous et étirez-vous régulièrement.

Mettez-vous en mouvement. Bougez. Sortez faire du sport.



En bougeant, vous donnez non seulement davantage d'oxygène à votre cerveau, mais vous dynamisez votre mémoire en favorisant la genèse de nouveaux neurones.

Le mouvement, c'est la vie (aussi dans les études) !

