



AIDE-MÉMOIRE

6 astuces santé pour l'été

L'équipe TOUGO vous propose ses 6 meilleures astuces pour profiter de l'été façon santé.



1 DE L'EAU, BEAUCOUP D'EAU!

Ayez toujours une gourde réutilisable sous la main et hydratez-vous tout au long de la journée. Privilégiez l'eau aux boissons sucrées ou alcoolisées.

2 ATTENTION AU SOLEIL!

Appliquez sur votre peau un écran solaire à FPS 30 ou plus, résistant à l'eau et à la transpiration. Et n'oubliez pas la casquette et les lunettes de soleil!



3 FRUITS ET LÉGUMES LO CAUX

Petits fruits, tomates, laitue, haricots... Faites le plein de saveurs, de fraîcheur et de santé avec les fruits et légumes de chez nous!

4 UNE INVITATION À BOUGER

Profitez au maximum des quelques mois d'été pour bouger dehors: jardinez, pédalez, marchez, nagez... La dose quotidienne? Au moins 30 minutes!

5 DES PAUSES SANS ÉCRAN

Ne passez pas vos vacances sur les réseaux sociaux à publier des photos et commentaires! Prenez plutôt le temps de profiter des vacances et des bons moments passés avec les personnes de votre entourage.

6 DES VACANCES RELAX

Les vacances, c'est fait (aussi!) pour se reposer, relaxer et bien dormir. Ne surchargez pas votre horaire!

