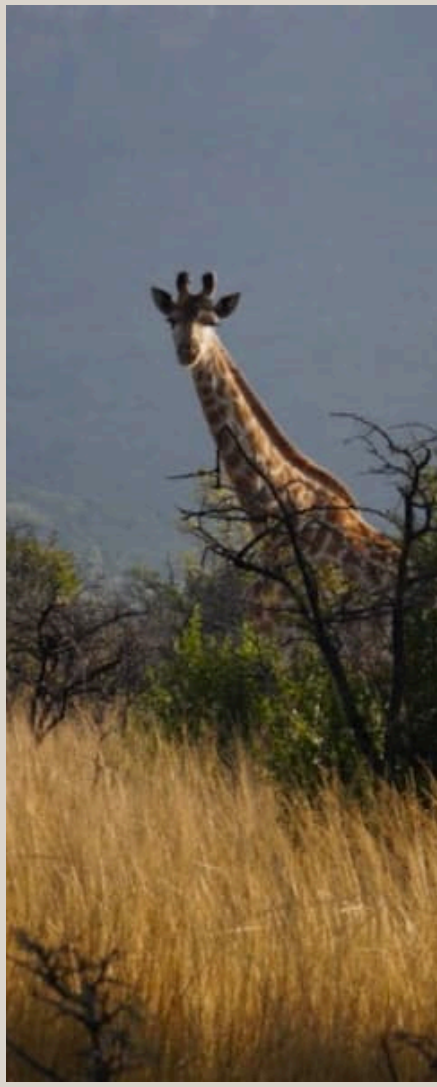
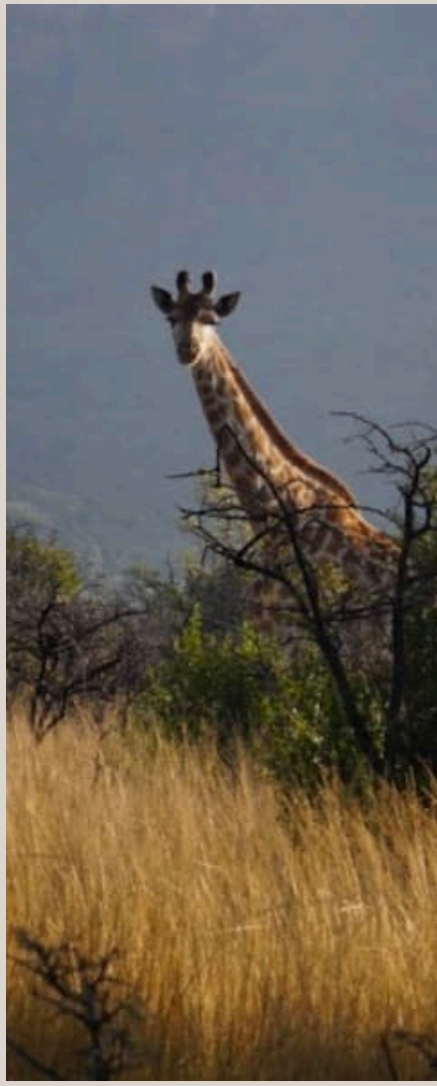
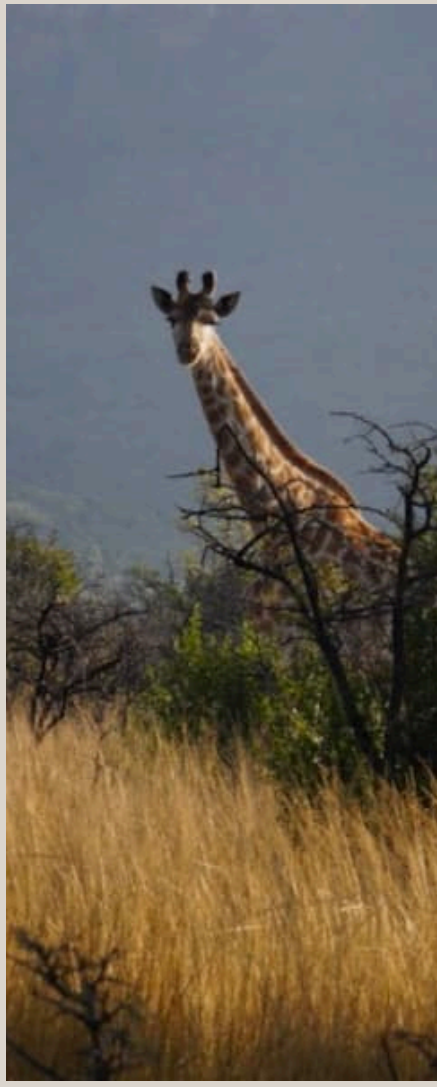


Quelles sont les 7 façons de prendre soin de soi, par Agnes Menso

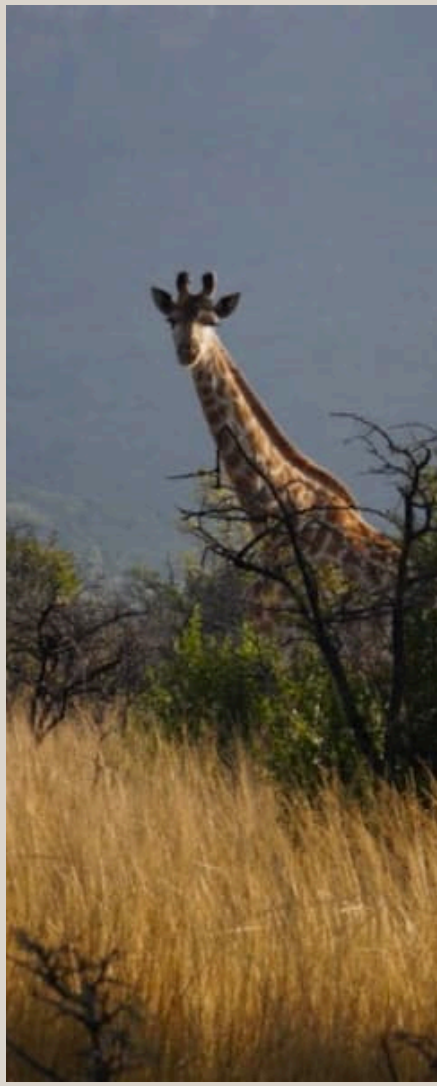
Prendre soin de soi est une démarche essentielle dans une société où le rythme de la vie quotidienne peut rapidement devenir épuisant.



Cela ne relève pas d'un luxe occasionnel, mais bien d'une nécessité pour préserver une bonne santé physique et mentale. Voici 7 façons efficaces et concrètes pour prendre soin de soi au quotidien.



1 Il est crucial d'adopter une alimentation équilibrée et nutritive. Consommer régulièrement des fruits, des légumes et des céréales complètes permet d'apporter à l'organisme les nutriments nécessaires pour fonctionner correctement.



Poursuivre ma lecture…