Liste de vérification   
du bien-être

Utilisez cette liste de vérification du bien-être pour vous aider à être en santé et à le demeurer. Allez-y une étape à la fois – intégrez graduellement de saines habitudes et des aliments bons pour la santé à votre régime existant plutôt que d'abandonner. Consultez toujours votre médecin avant d’apporter des changements radicaux touchant votre santé.

| Liste de vérification du bien-être | | | | | | | |  | Autres conseils en matière de bien-être |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Avez-vous... | Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |  | 1. Soyez bien renseigné en matière de nutrition et suppléments. 2. Portez attention à vos émotions et à votre humeur avant d’aller vous coucher. Tenez un journal. 3. Si vous souffrez d’un mal chronique ou si quelque chose vous semble anormal, c’est que votre corps vous parle. Écoutez-le! 4. Renseignez-vous sur la thérapie par point de pression, les massages ou n’importe quelle autre forme de soins énergétiques que vous pouvez exercer sur vous-même, votre partenaire ou vos enfants. 5. Recherchez et prenez des pratiques quotidiens de détente tels que la méditation, la pleine conscience et les affirmations. 6. Si vous avez des problèmes émotionnels ou vous sentez perdu ou inefficace, demandez de l’aide. |
| Déjeuné? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mangé des aliments frais d'origine végétale et à grains entiers? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mangé des aliments verts? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mangé du poulet, du poisson et du gibier d'élevage bio, en libre parcours? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mangé des œufs et des produits laitiers bio? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Évité les aliments sucrés transformés et raffinés? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mangé de bons gras (avocats, noix, graines, olives, noix de coco)? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cuisiné avec de l’huile de noix de coco ou d’olive vierge bio? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Évité les aliments frits, poêlés et sautés? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bu du café ou du thé sans sucre ni lait? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bu 7 ou 8 verres d’eau par jour? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Évité de sauter des repas? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Évité de consommer de l’alcool? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Au moins six à huit heures de sommeil? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fait de 20 à 30 minutes d’exercice modéré? |  |  |  |  |  |  |  |  | wellness.png |
| Évité de rester assis pendant plus de 55 minutes? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Effectué des étirements pendant au moins 5 minutes? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pris les escaliers au lieu de l’ascenseur? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Passé du temps dehors? |  |  |  |  |  |  |  |  |