

STOP CORONAVIRUS

MODE DE VIE

Le style de vie qui contribue à éviter la pandémie!

Bonne nutrition,



-manger des fruits et légumes à hautes valeurs nutritionnelles disponibles localement,
-boire régulièrement de l'eau.



Éviter le stress

Le stress détruit l'immunité.
Le stress tue!

Exercice



physique -
Une marche quotidienne de 30 minutes ou tout autre exercice équivalent.



Sommeil suffisant

Il est conseillé de dormir en moyenne 7 heures par jour.