

10 PISTES A EXPLORER

pour un·e Entrepreneur·e
et un·e Dirigeant·e d'entreprise
en bonne santé



1

BOIRE BEAUCOUP D'EAU



2

MANGER PLUS EQUILIBRE



3

**PRATIQUER DE
L'EXERCICE PHYSIQUE**



4

**RESPECTER
SON SOMMEIL**



5

**MIEUX RESPIRER
ET MEDITER**



6

BIEN GERER SON STRESS



7

**REFLECHIR A SON
RAPPORT AU TEMPS**



8

**DEVELOPPER
SON INTELLIGENCE
EMOTIONNELLE**



9

**VEILLER
A SON EQUILIBRE VIE
PERSONNELLE ET
PROFESSIONNELLE**



10

**CULTIVER
UN ESPRIT POSITIF**