

10 résolutions santé à maintenir cette année.



Parce que ma santé,
c'est tout ce qui compte!

- 01 Passer moins de temps devant les écrans
- 02 Consulter des professionnels de la santé
- 03 Me faire plaisir de temps en temps
- 04 Prendre du temps pour moi
- 05 Manger équilibré et varié
- 06 M'hydrater davantage
- 07 Modérer l'alcool
- 08 Bien dormir
- 09 Arrêter de fumer ou de vapoter
- 10 Prendre les escaliers

Consultez un pharmacien propriétaire affilié à Brunet pour aller plus loin!

