

Investir en vous

3



Votre meilleur investissement est en vous : un esprit sain dans un corps sain !

Ce qui est au coeur de tous vos projets, c'est vous. Vous ne pourrez les réaliser que si vous êtes préparé, en forme et plein d'énergie.

Quels que soit vos objectifs, vous aurez besoin de motivation, de compétences mais aussi de connaissances.

Comment vous y préparez-vous ?

Vous pouvez réaliser des expériences... et progresser par essai-erreur. C'est une bonne façon de faire mais elle réclame courage et temps.

Vous pouvez aussi **vous former** auprès de ceux qui ont acquis une expertise et l'ont mise en pratique.

C'est ainsi que des stages de formation sont accessibles dans tous les domaines de l'autonomie.

Outre les enseignements, il s'agit de lieux de rencontres intéressantes.

En effet, vous rencontrerez des personnes, motivées par les mêmes sujets que vous, elles vous feront part de leurs expériences, vous permettront d'échanger et vous pourrez rester en contact.

C'est très intéressant si vous vous sentez un peu isolé dans vos projets.

Vous ne devez pas non plus vous former sur tout, allez-y progressivement. Dans certains domaines, la lecture de livres de référence est suffisante.

La santé est le plus précieux de nos biens ! Adoptez un mode de vie sain :

Dormez suffisamment

La nuit en plus de porter conseil est régénératrice. Endormez-vous le ventre léger, juste après une lecture inspirante ou avoir planifié vos activités du lendemain.

Manger sainement

Avez-vous l'habitude de mettre n'importe quoi en bouche ?

Ne consommez que ce que vous connaissez. Evitez les produits transformés aux ingrédients inconnus.

Favorisez des aliments simples, d'origine connue et idéalement cuisiné par vos soins.

Mangez moins mais mieux. Favorisez les fruits et légumes de saisons.

Buvez principalement de l'eau.

Bougez

Il n'est pas toujours nécessaire de s'inscrire à une salle de sport ou à un club sportif.

Pour commencer, favorisez la marche dans un maximum de vos déplacements.

Si vous réalisez des activités à l'extérieur : potager, coupe du bois de chauffage, construction... vous brûlerez suffisamment de calories et ferez travailler votre corps.

Cette semaine

Déterminer votre plan de formation pour progresser.

Evaluer votre alimentation et réfléchissez

Effets immédiats :

La formation et les rencontres augmenteront votre motivation et votre confiance en vous. Une alimentation saine, légère et fraîche améliorera immédiatement votre vitalité.

→ Les autres fiches actions sont disponibles gratuitement sur : www.Nature-Simple.com