Conseil des API

Session d'automne

Semaine **11**

Ton défi cette semaine

Prends soin de toi

Important

- Fais le point sur tes habitudes de vie et réajuste-toi si nécessaire.
- Un esprit sain dans un corps sain te permettra d'être prêt(e) pour la fin de session !

Tes responsabilités

- Malgré toutes les tâches exigeantes qui t'attendent dans les prochaines semaines, **maintiens de saines habitudes de vie** qui te gardent en forme et qui t'aident à conserver un bon moral.
- **Bien manger est essentiel**; tes neurones sont gourmands. Une saine alimentation t'aide à maintenir un bon niveau d'énergie pour accomplir tes nombreuses activités.
- Ton sommeil est-il récupérateur ? Le sommeil est bien plus qu'un moment de repos; il est celui aussi où ta mémoire intègre et consolide les nouveaux apprentissages acquis durant la journée. **Mieux dormir améliore de 25 % tes compétences.**
- Pratiques-tu régulièrement une activité physique ? Pratiquer une activité physique de façon régulière (30 minutes par jour) t'**aide à canaliser ton stress et à refaire le plein d'énergie.** Ton cerveau a besoin d'une pause.

La boîte à outils

- Répartis tes différentes activités dans ton

  168h par semaine

- Ajoute des activités qui te font du bien dans tes calendriers.

  Calendrier de novembre

  Calendrier de décembre

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

En savoir plus | Prendre rendez-vous en ligne