

3 choses que tu peux faire si tu te sens sur les rotules

1. Regarde ce que tu manges

L'alimentation est notre premier carburant. Cependant la consommation excessive de certains aliments va demander à notre corps beaucoup d'énergie pour être digéré.

Pendant de grosses périodes de fatigue, intègre des aliments qui **vont te donner de la vitalité** comme, les fruits, les légumes, les oléagineux, les aliments source d'oméga 3 et limite **les aliments qui vont fatiguer ton corps** comme la viande rouge, les produits laitiers ou les excitants (café, thé, sodas).

2. Bouge

Tout mouvement quel qu'il soit peut rapidement te donner de l'énergie. Quelques mouvements au bureau, une marche pour aller chercher bébé à la crèche te feront déjà beaucoup de bien.

3. Désencombre ton esprit

La fatigue ne vient pas que du corps, **la fatigue mentale** peut être bien pire. Elle est liée à notre charge mentale et nos ressassements. Le cerveau marche en boucle et n'a aucun moment de repos. Pour t'alléger de ce poids mental, tu peux **pratiquer des exercices de respiration** (respiration ventrale ou alternée), ou **un exercice d'écriture en déposant sur le papier simplement tout ce qui te passe par la tête...**