

LE SAVIEZ VOUS ?



Une alimentation saine peut aider au bon fonctionnement des cellules nerveuses et ainsi contribuer à lutter contre le stress du blocus.

Nous vous invitons à consommer des produits riches en minéraux et vitamines, surtout durant la période du blocus et des examens !

Quelques exemples :

- chocolat noir et fruits secs
- fruits et légumes riches en vitamine C et E
- céréales complètes

