

Bingo

SE SENTIR BIEN,
MÊME EN BLOCUS

IDENTIFIER LE
MOMENT DE
LA JOURNÉE
OÙ ON EST
LE PLUS
EFFICACE

FAIRE UNE
PAUSE DE 10
MIN/ HEURE

ESSAYER UN
EXERCICE DE
RELAXATION
ULB SANTÉ

FAIRE UN
PLANNING
DES COURS À
ETUDIER PAR
SEMAINE

SE DÉTENDRE
VIA UN HOBBY

RÉGLER LA
LUMIÈRE
DES ÉCRANS
POUR
REPOSER
SA VUE

BOIRE 1,5L
D'EAU
PAR JOUR

PRENDRE
DES
NOUVELLES
D'UN OU UNE
AMIE.E

SE FIXER DES
OBJECTIFS :
ÉTUDIER
... PAGES / JOUR

ESSAYER
UNE
RECETTE
ULB SANTÉ

ADAPTER SON
POSTE DE
TRAVAIL POUR
PRENDRE SOIN
DE SON DOS

PARTICIPER
A UNE
ACTIVITÉ
SPORTIVE
ULB SPORTS

SE
PROMENER
POUR
S'OXYGÉNER

ESSAYER LA
MÉTHODE
20-20-20
POUR
REPOSER
SA VUE

SUIVRE UN
CONSEIL SUR
LE SOMMEIL
ULB SANTÉ

ESSAYER UN
EXERCICE
D'ÉTIREMENT
POUR
PRENDRE SOIN
DE SON DOS

