

+1EYME



## Tea time 16h - 20h

Que vous soyez chez vous, en cours ou en révision, une pause peut parfois être nécessaire pour continuer la journée. Il peut être facile de consommer des gâteaux très sucrés. Pour éviter cela, voici les collations que l'on vous propose :

### 01 Un fruit

Les fruits sont riches en vitamines, minéraux et fibres. Une pomme, une banane, une poignée de raisins ou quelques fraises peuvent vous fournir un regain d'énergie sain et naturel.

### 02 Un mélange de fruits à coques

Les amandes, les noix, les noisettes ou les pistaches sont riches en protéines, en fibres et en graisses saines. Veillez à choisir des fruits à coque non salés et non sucrés pour une collation équilibrée.

### 03 Un smoothie maison

Préparez un smoothie avec des fruits frais ou surgelés, un peu de yaourt ou de lait végétal, et pourquoi pas une poignée d'épinards pour une dose de légumes verts. C'est une manière délicieuse et nutritive de vous hydrater et de faire le plein de vitamines.

### 04 Des biscuits faits maison

Optez pour des recettes contenant moins de sucre et plus de fibres, comme des biscuits à l'avoine et aux fruits secs. Vous contrôlez ainsi les ingrédients et pouvez éviter les additifs et les conservateurs.

### 05 Une tranche de pain complet avec de l'avocat

Le pain complet est une bonne source de fibres, et l'avocat est riche en graisses saines et en vitamines. Ajoutez une pincée de sel et un peu de citron pour plus de saveur.

### 06 Un yaourt nature avec des fruits frais ou du miel

Le yaourt est une excellente source de calcium et de protéines. Ajouter des fruits frais ou une cuillère de miel peut apporter une touche sucrée naturelle et des nutriments supplémentaires.

### 07 Des bâtonnets de légumes avec du houmous

Les carottes, les concombres, les poivrons et le céleri trempés dans du houmous sont une collation croquante et satisfaisante, riche en fibres, en vitamines et en protéines végétales.

### 08 Un carré de chocolat noir

En petites quantités, le chocolat noir (au moins 70 % de cacao) peut être une collation savoureuse et bénéfique, riche en antioxydants.

+1EYME



## Pratique d'une activité physique

**En tant qu'étudiant, il peut parfois être compliqué de pratiquer une activité physique à moindre coût.**

Voici quelques astuces :

- **Profiter des infrastructures de votre établissement :** De nombreuses universités et écoles disposent de salles de sport, terrains et autres installations accessibles gratuitement ou à tarif réduit pour les étudiants.
- **Rejoindre des clubs sportifs ou des associations étudiantes :** Ces groupes organisent souvent des séances d'entraînement gratuites ou peu coûteuses, offrant également une opportunité de rencontrer d'autres étudiants.
- **Utiliser des applications de fitness gratuites :** Il existe de nombreuses applications qui proposent des séances d'entraînement à faire chez soi sans équipement.  
**Par exemple :** Nike Training Club, 7 Minute Workout, et Daily Yoga.
- **Sports peu coûteux à pratiquer :** Considérez des activités comme la course à pied, la natation (si une piscine abordable est accessible), le yoga (avec des vidéos en ligne gratuites), et la randonnée.

## Gestion du stress

**La gestion du stress est essentielle pour maintenir une bonne hygiène de vie.**

Voici quelques conseils pour vous aider :

- **Pratiquer des techniques de relaxation :** La méditation, la respiration profonde et le yoga peuvent aider à réduire le stress.
- **Organiser son temps efficacement :** Planifiez vos journées et utilisez des outils comme des agendas ou des applications de gestion de tâches pour rester organisé.
- **Maintenir une bonne hygiène de sommeil :** Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières pour garantir un sommeil réparateur.
- **Parler de vos préoccupations :** Partagez vos soucis avec des amis, des membres de la famille ou un conseiller pour éviter que le stress ne s'accumule.
- **Prendre des pauses régulières :** Ne sous-estimez pas l'importance de courtes pauses durant vos périodes d'étude ou de travail pour éviter le surmenage.

**En intégrant ces habitudes dans votre routine quotidienne, vous pouvez améliorer significativement votre hygiène de vie, votre bien-être et votre productivité en tant qu'étudiant.**