**SANTÈ DE PIERRE @ 7020**

**Soins personnels - Un mode de vie sain!**

 Nos soins personnels commencent par un mode de vie sain. Un mode de vie sain requiert un équilibre entre le bien-être comportemental, nutritionnel, physique, spirituel et environnemental pour atteindre et maintenir le «sweet spot», si vous voulez, nécessaire pour naviguer sur notre chemin vers la santé et le bien-être. «Une santé optimale est un mode de vie qui nous aide à réaliser notre potentiel pour soutenir la quantité (longévité) et la qualité de vie.

Prendre soin de soi, je crois, est un élément essentiel pour vivre notre vie meilleure ! - avoir un but, se fixer des objectifs, prioriser les relations, se reposer suffisamment, être un donateur plutôt qu'un preneur, et avoir accès aux ressources / au soutien sont tous importants pour définir la vie que nous méritons.

Durant cette période très stressante like à la pandé mie, que after-hours pour être sûre de prendre le meilleur soin de vous-même? Comment dormez-vous? Comment mangez-vous? Faites-vous une marche quotidienne de 10 minutes? Nagez-vous quelques longueurs par jour? Ou faites-vous quelques kilomètres de vélo chaque jour?

Chers Rotariens, en faisant ce premier pas vers un mode de vie sain, nous sommes sur la bonne voie pour arrêter les maladies chroniques qui affligent notre être et pour améliorer la qualité de vie de notre famille et de la communauté dans laquelle nous vivons. Avant la COVID-19, nous vivions avec un diabète endémique, faisant de cet «assaut à double coup» sur notre santé et notre bien-être.

Neonomians, armés de la bonne éducation / sensibilisation, nous pouvons lutter habilement contre les attributs liés à l'apparition ou à la détérioration des conditions de vivre notre meilleure vie! ***Ensemble, nous pouvons gagner*!**

Enfin, assurez-vous de trouver le temps de rire, surtout pendant cette crise ou toute autre crise. Nous devons trouver des moyens de transformer des moments stressants en moments fou de joie - chaque fois que nous le pouvons.

Rester bien,

Cheryl

A picture containing drawing

Description automatically generated