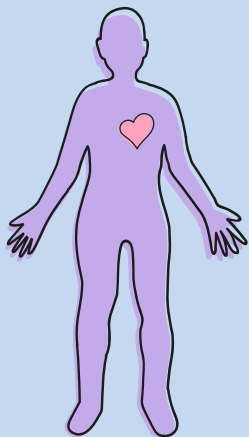


MindWell



Soyez
bon
envers
votre
corps

MindWell - le site web santé
mentale des habitants de Leeds

#MentalHealthAwarenessWeek
#KindnessMatters

@MindWellLeeds

Écoutez ce que votre corps vous dit



Écoutez les messages
de votre corps : avez-
vous faim ou êtes-vous
fatigué ? Avez-vous bu
assez d'eau ou devez-vous
bouger davantage ?

Préparez un repas
nourrissant, ou,
cherchez des
recettes et planifiez
un repas, et
prenez-y plaisir !



Offrez-vous un
bain parfumé, une
manucure à domicile
massez-vous la
tête et le cou ou faites-vous
plaisir d'une autre manière.



Comment avez-vous
dormi hier soir ?
Planifiez votre routine
pour cette nuit afin d'avoir
une bonne nuit de sommeil.



Prenez le temps de
bien vous étirer de
la manière qui vous
semble la plus
confortable.



Prenez un peu d'air frais
si vous le pouvez : à une
fenêtre, sur le pas de votre
porte ou allez vous promener
(selon les directives du
gouvernement).



www.mindwell-leeds.org.uk