

Prenez les escaliers si vous le pouvez.

L'activité physique aide le cerveau à résister aux distractions,
ce qui augmente votre capacité de concentration.



Donnez-vous
du temps pour
Bouger

Trouvez des moments pour faire de l'activité physique où, quand et comme
bon vous semble pour donner le meilleur de vous-mêmes.


PARTICIPACTION



En savoir plus