**Quelques conseils supplémentaires pour lutter contre le CORONAVIRUS**

En ces temps délicats je me permets de diffuser quelques conseils car il est important de préserver et même de booster nos défenses immunitaires.

Chacun peut agir à son niveau, c’est juste une question de volonté, comment ?

- Agir sur la *nourriture :*

-mangez moins mais mieux (moins de viande, plus de légumes et fruits)

-mâchez lentement

-diminuez (voire supprimer) alcool et tabac

- Agir sur le *stress* :

 - bougez, faites du sport (la transpiration aide à éliminer les toxines)

 -ne négligez pas le sommeil

- Agir sur le *système respiratoire* :

 -La respiration fonctionne seule, certes, mais on peut améliorer le fonctionnement du système respiratoire par des exercices simples

 Exemples : inspirez profondément, retenez le souffle quelques secondes, expirez lentement, retenez le souffle et recommencez, continuez ainsi, 5mns au début, puis 10, 15 mns, vous en verrez vite les bienfaits.

 Marchez dans la nature et adaptez votre respiration à vos pas

 Ces exercices vous apporteront du calme et aideront votre système respiratoire, pensez à les pratiquer dès que vous en avez l’occasion et surtout si vous faites cela en pleine conscience, ce sera encore plus efficace !!

Bonne pratique !