Idées Articles Octobre

- **Préparer ses défenses immunitaires avant l'hiver : quand l'alimentation nous rend plus fort**

- Les défenses immunitaires, à quoi ça sert ?
- Bien manger toute l'année, le début d'une bonne immunité
- Les aliments à privilégier

Source : <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/nutrition-and-immunity/>

- **Routine pratique anti-fatigue pour une immunité naturelle**

- Boire du jus d'orange
- ... Et un peu de café
- Une pause toutes les 3 heures
- Des bains de lumière quotidien
- Et des bains tonifiants aux huiles essentielles
- On arrête l'alcool et la cigarette
- Du sport un peu, beaucoup, passionnément

Source :

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>

- **Faire le plein de micronutriments pour être en pleine forme**

- Les micronutriments, c'est quoi ?
- Où les trouver naturellement ?
- Quel régime alimentaire adopter pour faire le plein de micronutriments ?

Source :

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/micronutrients-have-major-impact-on-health>

- **5 activités familiales pour faire le plein d'énergie au coeur de l'hiver**

- Un cache-cache dans les bois
- Cet après-midi, on jardine
- Batch-cooking familial
- Sortie du jour : accrobranche
- Déco sur feuille (une promenade en forêt pour les ramasser et de la peinture pour en faire un joli tableau)