



**Conseils
De
Santé**

Établissez une
routine quotidienne
avec des exercices doux
ou des étirements.



Écoutez votre corps :

**Reposez-vous en cas de
besoin.**

Ne dépassez pas les limites



Restez hydratés

**Buvez suffisamment d'eau pour
une santé globale.**



Alimentation équilibrée

Demandez l'avis d'un expert
sur un plan de repas
nourrissant.



Gérer le stress:

Utiliser
des techniques de
relaxation pour réduire
l'impact du stress



Communiquez avec
votre équipe soignante

Tenez-les informés des
changements.



Ne restez pas
isolés !

Rejoignez les associations
de patients

