



EXAMENS

Le **programme Coach Examen** est conçu pour vous accompagner, en toute simplicité à vivre plus paisiblement. L'objectif ? Vous aider à adopter un mode de vie sain grâce à des gestes simples à mettre en pratique pour élaborer une stratégie d'adaptation efficace.

✓ ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !



DÈS LE MATIN

- **Faites quelques mouvements** au saut du lit. L'exercice stimule la bonne humeur.
- **Pensez positif.** Votre rendez-vous, votre voyage... tout va bien se passer.
- **Planifiez votre journée.** Établissez une liste réaliste de choses à faire.



AU COURS DE LA JOURNÉE

- **Attribuez-vous des pauses** courtes. Partagez un instant agréable. Riez.
- **Prenez du recul,** analysez ce qui vous inquiète en échangeant avec la famille, les amis.
- **Visualisez une image joyeuse** (un visage d'enfant, un lieu, une situation) lorsque les angoisses vous submergent pour relâcher la pression.
- **Mangez un repas équilibré** riche en antioxydants (vitamines C et E, Bêta-carotène, sélénium) en vitamines B et en magnésium, pour un vrai moment de détente.
- **Faites-vous masser.** Excellent antidote pour le moral, un massage suscite la production d'endorphines, soulage les maux et favorise la relaxation.
- **Respirez profondément** dans la journée. Plus énergique, votre circulation sanguine et votre concentration en seront meilleures et vos douleurs moindres.



EN FIN DE JOURNÉE

- **Privilégiez l'exercice à la sédentarité :** sport qui défoule... L'idée est d'éprouver du plaisir mais pas après 20 heures pour ne pas perturber votre sommeil.
- **Pratiquez une activité** créative calme ou optez pour la relaxation ou le yoga.
- **Déconnectez-vous** une heure avant de vous coucher des appareils numériques (téléphone portable, ordinateur, tablette, télévision). Ils stimulent trop et ne favorisent pas le sommeil.
- **Dormez suffisamment.** Votre corps doit récupérer.



LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE

Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, **prenez 600 mg/jour⁽¹⁾ pendant 2 jours (un jour avant et le jour d'un événement particulier)**

⁽¹⁾ Messaoudi M. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002)

Lactium