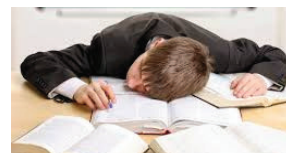


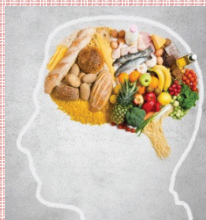
J'OPTIMISE MON ALIMENTATION POUR BIEN ME PRÉPARER AUX EXAMENS



ÉVITER LES COUPS DE POMPE, SENSATIONS DE FATIGUE ET D'ÉPUISEMENT

La veille de l'examen

je **privilégie** les féculents (pâtes, riz, pommes de terre) pour **lutter contre le stress et l'anxiété**. Une **bonne nuit** de sommeil...



BOOSTER SON CERVEAU

avec des féculents, des fruits, des fruits et légumes secs, du pain complet, des épinards



CONTRE LA FATIGUE

de la viande, des œufs, du fromage



Le jour de l'examen

je **commence par un bon petit déjeuner** (tartines, céréales, lait, yaourts, fruits ou jus de fruits)



Pendant l'examen

j'**emporte avec moi** des barres de céréales, du fromage en portions, des fruits secs, un yaourt à boire, une compote sous forme de gourde et une petite bouteille d'eau

POUR LA MEMOIRE

j'opte pour les poissons gras, les légumes secs et les bananes



JE M'AERE, JE FAIS DU SPORT, JE DORS



J'ÉVITE : Boissons excitantes (Burn, ...), aliments gras (chips, cacahuètes,...)

