

Prenez votre pause

Planifier un repas sain

En quoi consiste la pause

Si vous aimez cuisiner ou consulter des recettes, profiter de votre pause pour planifier des repas nutritifs peut s'avérer une façon saine d'éliminer le stress tout en offrant des bienfaits sur le plan physique. Vous pouvez de cette façon dresser une liste d'épicerie, ce qui vous aidera à réduire le stress lié à la planification à la dernière minute des repas. Vous pouvez également penser à celui ou à celle qui fera les courses ou préparera le repas et lui envoyer un courriel ou lui téléphoner pour en discuter.

Les bienfaits - effet apaisant

En planifiant les repas de la semaine, vous vous assurez de manger des repas sains au travail et à la maison. Cela peut constituer une activité apaisante vous permettant de recentrer votre attention.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](http://www.strategiesdesantementale.com) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

Les idées pour cette activité ont été suggérées par :

Andrea Hamblin, directrice, Gestion de comptes clients PAE, Morneau Shepell

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.