

Prenez votre pause

Boisson énergisante

En quoi consiste la pause

Apportez au bureau le mélangeur que vous n'utilisez pas à la maison pour vous faire de délicieuses boissons fouettées aux fruits ou aux légumes durant votre pause.

Les bienfaits - effet énergisant

Des collations santé à base d'ingrédients naturels augmentent votre énergie et vous permettent d'attendre l'heure des repas, tout en vous aidant à demeurer plus concentré et plus productif.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) 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 :

Angela Marchbank, coordonnatrice des programmes de condition physique et de mieux-être, Université de l'Île-du-Prince Édouard.

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.