

Bonjour à toi, lecteur qui a fait le choix de conseils, didactiques et efficaces concernant ton bien être au travail.

J'ai choisi délibérément d'écrire un livre extrêmement court, le plus court et condensé possible ce qui explique que celui-ci ne fasse que quelques pages.

Pour autant, ne t'y trompe pas, j'ai effectué un ultra condensé de ce qu'il convient de faire afin d'améliorer ton bien être au travail.

Tu y trouveras dans les pages suivantes les éléments à appliquer pour aller vers une amélioration de ton cadre de travail.

Pour autant, comme pour tout conseil, il convient d'agir avec parcimonie et dans le respect des contraintes et de la sécurité propre à chacun.

Ce pensum se divise en 9 parties à savoir :

- 1. Les étirements
- 2. Le jeûne intermittent sur son lieu de travail
- 3. Le sommeil
- 4. Le repas du midi
- 5. Les aliments à diminuer
- 6. Les aliments à consommer
- 7. Le rôle primordial de l'eau
- 8. Le sport pour mieux vivre au travail
- 9. Conclusion