

Les habitudes antistress



Vous ne pouvez pas continuer à vivre stressé. Au bureau, en voiture ou chez vous, il faut rester calme ! Apprenez à gérer les situations de stress. En suivant nos conseils, le torrent bouillonnant de votre vie peut devenir un long fleuve tranquille !

Un peu d'organisation !

Le stress est parfois le résultat d'une organisation "un peu approximative" ... Résultat : vous courez toujours après la montre ! Comment avoir un temps d'avance ?

- [Apprenez à mieux gérer votre temps](#)
- [Apprendre à maîtriser le stress au travail](#)
- [Arrêtez de courir !](#)
- [Une année sans stress](#)
- [Apprenez à dire non](#)

Zen au quotidien

Le zénitude vient souvent de quelques petits trucs : un peu plus de recul, d'organisation, d'humour... Mais tout cela passe par des attitudes et des conseils à suivre au quotidien.

Trucs et astuces:

- Combattre le stress



Le magnésium fait partie des ennemis numéro un du stress. Vous en trouverez dans la banane. Mangez régulièrement des bananes si vous faites l'objet de carences en magnésium: Cela vous évitera de souffrir de crampes, de nervosité, de fatigue et de stress.

- La chute de cheveux (du au stress ou non)



Voici un autre astuce de grand-mère... d'Afrique du Nord. Pour favoriser la repousse des cheveux, hachez deux ou trois gousses d'ail rouge et plongez les dans un demi verre d'huile d'olive chaude. Laissez mariner au moins deux jours avant d'utiliser cette huile pour masser votre cuir chevelu, en mouvement circulaire. Il est conseillé de laisser poser ce masque toute la nuit et de ne laver les cheveux qu'au matin.

Source :

- Site doctissimo

- " Le guide des secrets et astuces de grands-mère " édition ESI