



## ***Hygiène de vie***

Fondamentalement, il est compris comme un concept de mode de vie sain dans lequel l'auto-responsabilité de l'individu pour sa santé joue un rôle important.

Un bonne hygiène de vie peut être simplement paraphrasé :

le superflu , les facteurs nocifs sont réduits,  
il y a des „extremist“ qui arrivent même a omir le superflu,

et ce qui manque est complété.

Les facteurs nocifs sont connus pour augmenter le risque de maladie.

C'est optimal quand vous sentez que vous vous débrouillez bien avec cette hygiène de vie - le reste est facile !

Le bilan de santé détaillé en première scéance clarifie le mode de votre vie individuel.

Dans la première scéance, on reconnaît souvent des liens qui mènent à un mode de vie « malsain ».

La sensibilisation est le premier chemin vers l'amélioration !

Basé sur les trois piliers importants :

**Exercice**

**Régime**

**Relaxation**



**Recevez des recommandations sur la façon**

**dont votre hygiène individuelle peut améliorer votre bien-être au quotidien.**