



Province  
de Liège

Formation

## Services de la Guidance

# Les astuces d'un bon blocus...



## Suis ces conseils

• Prends **3 repas équilibrés** par jour à heures régulières (féculents, légumes, viande, poisson ou œufs).

▶ Cela donnera de façon continue de l'énergie pour ton cerveau, la faim déconcentre.

• Consomme **5 fruits et légumes** par jour (de saison, c'est moins cher).

• Privilégie les en-cas sains et variés (fruits, tartines, barres de céréales, yaourts, smoothies, ...).

• Bois de l'eau régulièrement (1,5 l/ jour) sans attendre d'avoir soif, pour maintenir la vivacité de ton cerveau.

• Consomme des aliments riches en calcium et en magnésium (céréales complètes, lentilles, épinards, bananes, fruits oléagineux (amandes, noix de cajou), cacao, chocolat (ne pas en abuser)).

▶ Ils ont une action anti-stress naturelle.

## Evite de ...

• Consommer trop de sucres rapides.

▶ Ils masquent la fatigue et entraînent une baisse de la concentration étant donné la diminution rapide du sucre dans le sang.

• Consommer trop de boissons stimulantes (café, boissons énergétiques, cola)

▶ En excès, ils provoquent de l'insomnie et augmentent la nervosité.

## N'oublie pas de ...

• **Bouger** : une bonne condition physique prédispose le corps et l'esprit au travail intellectuel.

• **Dormir** : le sommeil est un précieux allié durant cette période de travail intensif.

▶ Il permet d'emmagasiner ce qu'on a étudié, de structurer les infos.

• **T'organiser** : fais ton planning d'étude à l'avance, trouve la méthode de travail qui te convient le mieux.

...

Bon blocus et bons exams !

L'équipe PSE

### Alimentation et blocus

Le point-santé a lieu sur RDV de 8H à 16H à l'antenne PSE.

Pour nous trouver :

[www.provincedeliege.be/fr/pse/liste](http://www.provincedeliege.be/fr/pse/liste)