

ENGLISH HOMESCHOOL WORK FOR THE LOCKDOWN _ 5A

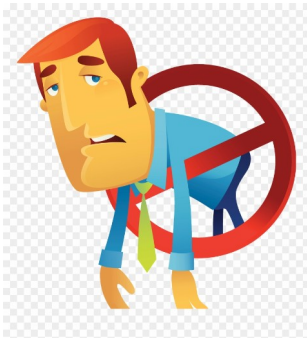
HOW TO MANAGE YOUR MOOD WITH FOOD _ 8 TIPS

Illustration imagée de la vidéo
Aide pour ceux qui n'ont pas accès à la vidéo



8 ways thinking about how your food affects your mood.
8 façons de penser à la façon dont votre nourriture affecte votre humeur

1. Eat regularly *Manger régulièrement*

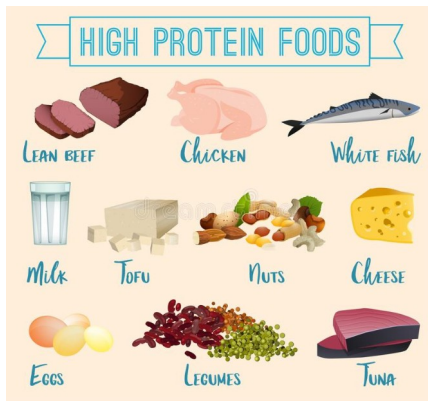


2. Make sure your're getting the right fats. *Assurez-vous que vous consommez les bonnes graisses.*



ENGLISH HOMESCHOOL WORK FOR THE LOCKDOWN _ 5A

3. **Increase your protein.** *Augmentez vos protéines.*



4. **Drink more** *Bois plus +*



5. **Eat a rainbow of fruit and vegetables.** *Mangez un mélange coloré de fruits et légumes.*



ENGLISH HOMESCHOOL WORK FOR THE LOCKDOWN _ 5A

6. **Cut down on the caffeine.** *Réduisez votre consommation de caféine.*



7. **Pay attention to your gut.** *Faites attention à votre intestin.*



8. **Are you intolerant ?** *Êtes-vous intolérant? Y a-t-il des aliments que votre corps ne « supporte » pas ? Ne digère pas ?*

