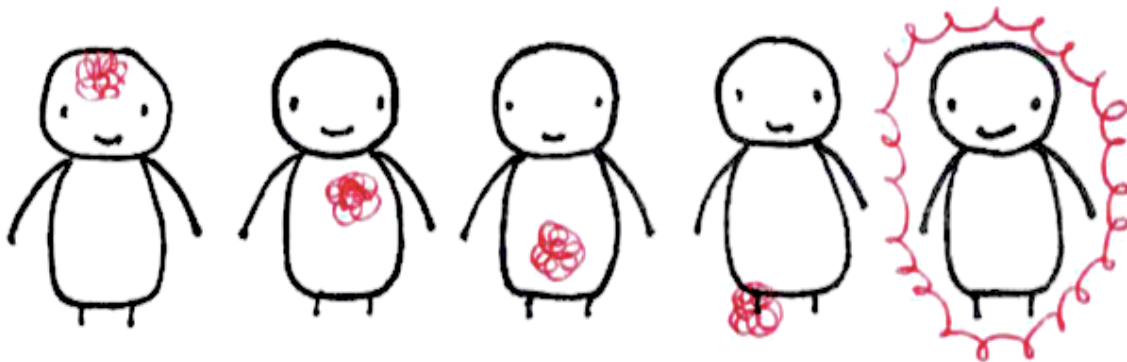


Quel(s) type(s) de fatigue(s) ressens-tu?

Par Julie Fournier



Cognitive
(Ma tête)

Émotionnelle
(Mon cœur)

Physique
(Mon corps)

Mécanique
(Un endroit)

Sensorielle
(Mes sens)

La récupération active

Il est naturel de ressentir de la fatigue après un effort important.
Pour reprendre des forces, je vais reposer : _____ et nourrir : _____.

De cette façon bien concrète :