

Alimentation

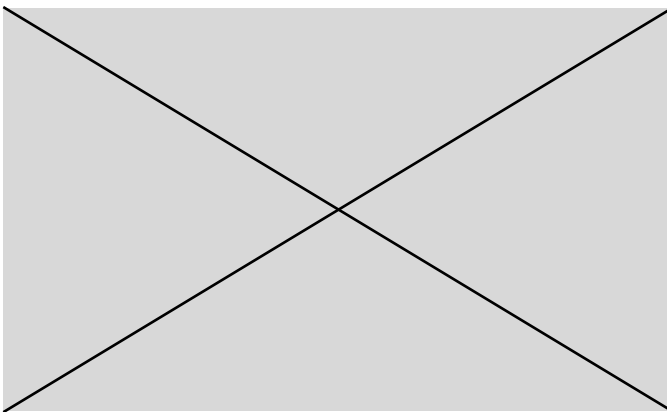
Activité physique

Bien être mental

## Présentation

### Nos valeurs

Au fil des années, de plus en plus de monde souhaite faire des études afin de se garantir un avenir stable. Cependant, certains étudiants vont jusqu'à sacrifier leur santé pour tenter de maximiser leurs chances de réussite. De plus, l'arrivée en études supérieures est souvent synonyme de gain de liberté, ce qui peut entraîner la multiplication de mauvaises habitudes néfastes pour la santé. C'est dans ces circonstances que nous avons créé ce site bénévolement afin d'aider les étudiants à entretenir leur santé à travers des conseils que nous partageons sur l'alimentation, la santé mentale ainsi que la santé physique.



### Nos objectifs

Nous sommes sûr que la réussite ne doit pas se faire au détriment du bien être personnel, ainsi nous voulons sensibiliser les étudiants à l'importance d'adopter un mode de vie équilibré car prendre soin de soi est crucial dans la réussite à long terme. Pour cela, nous fournissons un contenu simple, accessible et basé sur des conseils que tout étudiant peut pratiquer au quotidien. Notre démarche repose également sur l'échange. Nous vous invitons à nous suivre ou à nous contacter sur les réseaux sociaux pour partager vos propres astuces ou vos questions. Vous pouvez également nous contacter via le site web dans l'onglet "Contact"

