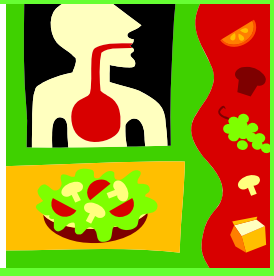


FCAT...Prepare w!

Lis nitrisyon

- ✓ Dine ki byen balanse
- ✓ DEJENE
- ✓ Tigoute ki nourisan
- ✓ Idrasyon (bwè likid)



Opsyon dejene

Opsyon 1: Omlèt fwomaj ak piman wouj ak vèt, pen ble antye, zoranj tranche, ak lèt ki pa gen anpil grès

Opsyon 2: Sereyal ak “Blueberries” fre ak lèt ki pa gen anpil grès.

Opsyon tigoute

Granola Bar oswa Trail Mix
1/2 Sandwich
Fwi fre ak legim
Yogout ki pa gen anpil grès
Nwa oswa zanmann

Opsyon soupe

Entrée 1: Sòs vyann Spaghetti ak pat alimantè ble, Pwa vèt fre, frèz, al lèt ki pa gen anpil grès

Entrée 2: Poul griye, Bwokoli, pen ble-salad fwi, lèt ki pagen anpil grès.

Konbyen dòmi enpòtan?

Genyen kèk etid ki montre:

- Lè w manke youn (1) oswa de (2) èdtan dòmi, sa kapab redui jiska 25% nan pèfòmans ak efikasite w..
- Pase yon nwit sandòmi genyen efè non sèlman sou jou apre a, men sou twa jou k ap suiv yo tou. Konsa, fè atansyon lè w gen plizyè tès nan yon semèn.
- Dòmi se yon faktè enpòtan pou memwa, epi konsèp yo dwe “tache nanmemwa w” pou yon peryòd somèy. Apre yon sèten peryòd san dòmi, ou pa kapab kenbe okenn nouvo enfòmasyon.

VIZÈ POU FÈ 8 ÈDTAN AP DÒMI



Redui estrès avan... pandan... ak apre tès

- Rive alè pou tès la
- Rete konsantre ak relaks
- Chita yon jan ki konfòtab
- Espere enpe estrès
- Li machasuiv yo nèt
- Pran poz...pa prese
- Rete konsantre sou bagay ou konnen
- Itilize tout tan ou
- Kou tès la fini, eseye pa panse ak li ankò pou yon ti tan



Fè efò pou
ou reyisi