



# LE DÉCODEUR

by **grand  
mercredi**

L'ACTU DÉCODÉE PAR GRAND-MERCREDI & **KLESIA**  
PROTECTION ET PROMOTION SOCIALES

## SPÉCIAL SANTÉ À LA MAISON

### DE QUOI AVONS-NOUS ENVIE EN CE MOMENT ?

**D'une santé de fer, d'une forme olympique, d'un mental de vainqueur.**

**C'est le programme que nous vous réservons, à la maison, avec notre partenaire santé KLESIA.**

Un programme à appliquer tous les jours sans exception pour une sortie de confinement digne d'un champion.

### ON DIT QUE

La nutrition « maison » est une priorité



#### LE PETIT-DÉJEUNER BOOSTER

Bien se nourrir du matin au soir, c'est déjà la garantie de se sentir bien. Un petit-déjeuner booster démarre par une boisson énergisante maison. *Nous avons la recette qui garantit le teint rose, l'œil vif, et le moral au sommet !*

**ici**

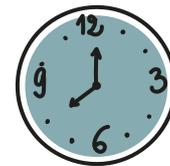


#### LE DÉJEUNER MOTEUR

Eh non, les pâtes et le riz ne sont pas du tout une bonne option pour "se caler" et tenir le reste de la journée. Au contraire, ils nous endorment.

Pour le déjeuner, il est conseillé de privilégier les légumes et une bonne source de protéines chaque jour.

*Se faire plaisir oui, mais surtout recharger les batteries suffisamment pour tenir la deuxième partie de la journée.*



#### LE DÎNER DES FÉES

Un joli couvert, une bougie allumée avec un repas équilibré végétarien : c'est la garantie de s'endormir l'esprit optimiste et l'estomac léger.

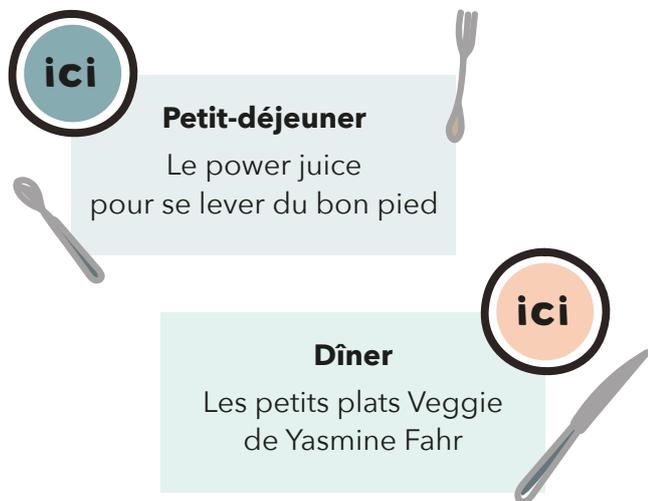
Les protéines animales favorisent la production de dopamine, un neurotransmetteur qui est à l'origine de l'éveil et de la motivation.

**ici**

*Donc le matin, au petit-déjeuner, c'est idéal. Le soir, avant de se coucher, on évite absolument.*

## CAS PRATIQUE

Comme James Bond, savoir se sortir de toutes les situations... la tête haute !



### Passion sommeil

**Les Français dorment en moyenne 6 heures et 42 minutes chaque nuit.**

Or, la durée minimale recommandée pour une récupération est de 7 heures!

Donc :

1. On apprend à se coucher avec une méditation, ou quelques pages d'un livre.
2. On apprend à s'endormir avec une pensée optimiste.
3. On éteint son téléphone.

# HIT PARADES

Vous aussi, vous **POUVEZ** le faire !

**ici** 

Un bon matin en musique :

et pour le reste, faites-vous confiance en visualisant ce qui vous fera vraiment plaisir aujourd'hui.

### Gym du jour, bonjour !

Le matin, avant même de démarrer la journée, on répète en épelant devant sa glace le prénom de ses Petits-Enfants.

Ça détend les mâchoires, ca mobilise les muscles du visage et ça rajeunit !

*Puis chaque jour, on prend 20 minutes pour réviser ses petits exercices de mobilité « maison ».*

**ici**

### Le moral ? Même pas mal !

Le moral, c'est comme un muscle : si on ne le travaille pas, il s'épuise. Suivez le petit programme «*Super Moral*» concocté par Grand-Mercredi et KLESIA.

1. Un coup de téléphone à un ami qui vous fait du bien chaque jour
2. Une photo qu'on remet au centre de sa maison par semaine
3. Un chanteur de son enfance à écouter chaque matin
4. Une soirée à thème, même à la maison, chaque semaine.

# MODE OFF

Le lâcher prise, c'est ici et maintenant

## Relaxation & méditation by **KLESIA**

Choisissez un moment dans votre journée et créez votre propre cabane intérieure grâce à cette méditation qui, en plus de calmer, permet de voir la vie du bon côté.



On prend  
soin de  
sa santé !

## VOTRE MEILLEUR AMI SANTÉ

**grand  
mercredi**  
a dit

**Grand-Mercredi, soucieux de prendre soin de tous les Grands-Parents en France, a testé pour vous l'offre KLESIA.**

Une offre

### 100% SANTÉ

Ce qui signifie que vous avez accès à des soins sans reste à charge sur le dentaire, l'audition et l'optique.

En cas de

### FRAGILITÉ

chez l'un des Grands-Parents

Trouvez un soutien au quotidien suite à une hospitalisation ou immobilisation (assistance à domicile, livraison de médicaments, ménage)

Un parcours santé

### SPÉCIAL BIEN-ÊTRE

- ↳ L'accès aux médecines douces, à une chambre particulière.
- ↳ Un deuxième avis médical.
- ↳ Des rendez-vous médicaux à distance.

### Une réduction POUR TOUS LES GRANDS-PARENTS

1<sup>er</sup> mois gratuit  
+ 50€ de chèque cadeau\*

- ↳ Passez le mot autour de vous !



\* Si dans les 3 mois, votre conjoint souhaite aussi adhérer, c'est -10% sur la souscription de son contrat !

+ d'info  
**KLESIA**  
ici

Ce dossier vous est  
proposé par

**grand  
mercredi**

Marque préférée  
des Grands-Parents  
en France

Ce dossier a été réalisé pour vous simplifier la vie  
Faites-le passer à vos amis Grands-Parents :

Par e-mail Par WhatsApp