

UNE PETITE PAUSE S'IMPOSE !

HOPITÂL - BLANC GRAVIER

Se dégourdir la tête et les jambes

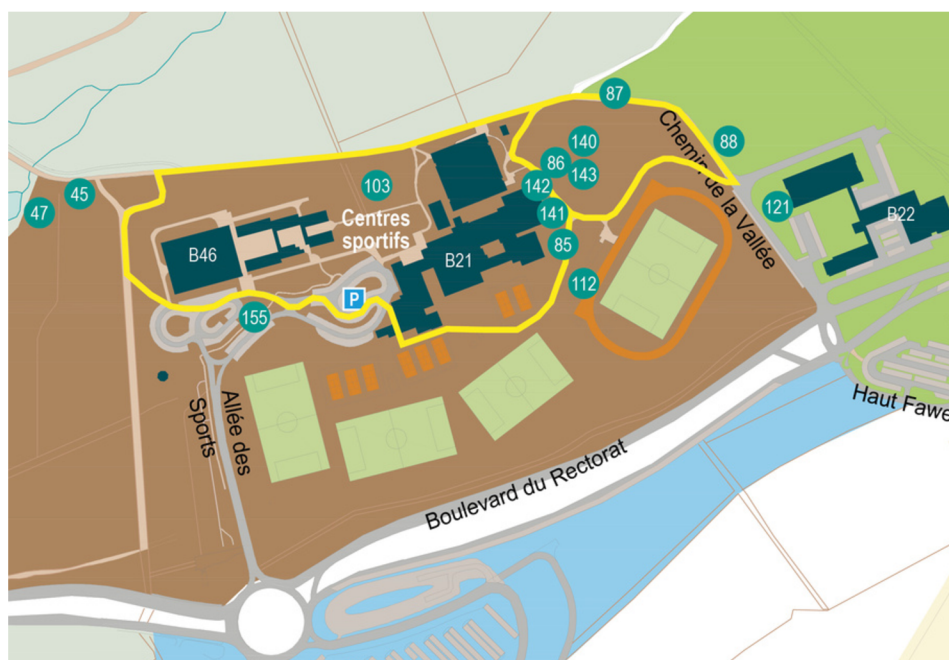


Vous voulez améliorer votre digestion ? Éviter les coups de pompe de l'après-midi ? Faire une réelle pause pour penser à autre chose et évacuer le stress ? Une promenade post-repas fera l'affaire !

Une marche de 15 minutes après le repas est plus efficace pour faire baisser le taux de sucre dans le sang qu'une seule marche de 45 minutes prise en milieu de matinée ou en fin d'après-midi. Cela permet d'éviter les coups de fatigue liés à un taux de glycémie trop élevé.

Profitez également de cette marche pour respirer profondément ; oxygéner votre organisme favorisera la réduction d'un sentiment de stress.

Où se promener tout près d'ici ?



Profitez-en pour découvrir les œuvres du **Musée en plein air du Sart-Tilman** sur votre chemin !

Plus d'infos :



- 45 Patrick CORILLON, Siestes sur les hauteurs de Liège, 1996
- 47 Charles LEPLAE, Jeune fille agenouillée, 1951
- 85 Camille VAN POTTELSBERGHE, Nord, Sud, Est-Ouest, 1994
- 86 Michel SMOLDERS, Grand gisant, 1983
- 87 Gérald DEDEREN, sans titre, 1997
- 88 Paul MACHIELS, Relâche, 1995
- 103 Clémence VAN LUNEN, Boogie-Woogie, 1998
- 112 Lambert ROCOUR, sans titre, 1999
- 121 Peter DOWNSBROUGH, TOUR/ AU, DE, LA, LE, RE, 2007
- 140 Michel SMOLDERS, Samourai
- 141 Michel SMOLDERS, L'enfant boule
- 142 Michel SMOLDERS, La Cachette
- 143 Michel SMOLDERS, Gisant
- 155 Xavier MARY, Harry, 2018

Réalisé par le service Qualité de Vie des Affaires étudiantes ULiège
avec la collaboration des bibliothèques ULiège et du musée en plein air du Sart-Tilman.