

DATE DE DEBUT

COVID-19: JOURNAL D'ENERGIE

ACTIVITES DU JOUR:
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

MODERE

FAIBLE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

JOURNAL



Afin de préserver au mieux son énergie, suivre les 4 P:

-Planifier: organiser son quotidien et répartir les activités de routine afin de pouvoir compléter les activités essentielles au moment maximal d'énergie

-Prendre son temps: compléter les activités à un rythme modéré/lent

-Prioriser: Garder uniquement les activités nécessaires et qui font plaisir, demander de l'aide si besoin

-Positionner: S'assurer que les éléments essentiels sont à la bonne hauteur, y compris les surfaces de travail, faciliter le bain, la douche etc.