



# I'M MANAGING MY STRESS!

- ✔ I sleep more for a better rest.
- ✔ I have a balanced diet, neither too salty nor too sweet.
- ✔ I move more and I do some physical activity.



Association pour la Santé au travail des secteurs Tertiaire et Financier  
15-17 avenue Gaston Diderich, 1420 Luxembourg - +352 22 80 90-1 - [accueil@astf.lu](mailto:accueil@astf.lu) - [www.astf.lu](http://www.astf.lu)