Gouvernement du Canada Government of Canada

Self Care is a DREAM

D - Drink Your Water

R - Rest Your Body & Soul

E - Eat Nutritiously

A - Be Affectionate

M - Movement is Medicine

Gouvernement du Canada | Government of Canada

RÊVER, c'est pendre soin de soi

R - Reposer votre corps et votre esprit

E - Boire de l'eau

V- Verser de l'affection

E - Être actif, c'est une médicine

R - Remplir son ventre avec de la nourriture nutritive