

## À FAIRE AVANT L'HIVER :

- Faire de la place dans l'armoire pour les vêtements chauds
- Réviser les classiques de la gastronomie hivernale : potages et tartiflette
- Concocter une playlist spéciale pour se mettre dans le mood
- Faire le plein de tisanes et thés réconfortants pour les soirées marmotte
- Trouver un sport que l'on aime pour booster le système immunitaire
- Entretenir la chaudière et le système de chauffage pour éviter la panne
- Manger vitaminé et être plus fort(e) que les microbes
- Vérifier le stock de mouchoirs (au cas où...)
- Inspecter manteaux et chaussures pour s'assurer qu'ils tiendront le coup
- Télécharger la liste des fruits et légumes d'hiver
- Prévoir un programme haut en couleur pour contrer le Blue Monday
- Vérifier l'état de la literie, pour des nuits sans frissons
- Ressortir chaussons et pyjama préférés pour les envies d'hibernation
- Trier la salle de bain pour adopter une routine hydratante
- Lister les livres à lire confortablement sous un plaid doudou
- Nettoyer et ranger de fond en comble pour un cocon encore plus douillet
- S'assurer que la tuyauterie va bien afin d'éviter qu'elle gèle
- Commencer à se coucher tôt pour prendre de l'avance sur l'heure d'hiver
- Grappiller un peu de soleil pour une dernière cure de vitamine D

