

Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
VENDREDI 8 MAI
Depuis 48 jours, c'est le
Printemps !

☛ C'est l'Armistice de 1945 ...

et donc un jour férié !

☛ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire
du chef savoyard Marc Veyrat, qui
fête ses 70 ans.



La petite gym joyeuse

DES JOUES FIÈRES

Face au miroir, forcez votre sourire sans desserrer les lèvres et tenez 10 secondes.

Relâchez et recommencez 5 fois.

Puis, gonflez vos joues et tenez 10 secondes.

Relâchez et recommencez 5 fois



Ces astuces naturelles aident à lutter contre l'effet « joues tombantes » qui, avec l'âge, terrifie nombre d'entre nous... !

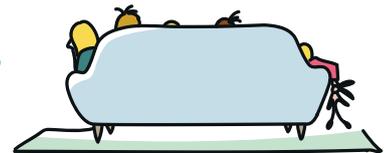
Votre petite boussole du jour

Le cœur sur la main

Aujourd'hui, c'est aussi la Journée mondiale de la Croix-Rouge. A défaut du traditionnel petit autocollant que vous achetez solidairement chaque année, vous avez toujours la possibilité de faire un geste sur www.croix-rouge.fr et de réfléchir aux bonnes actions qui pourraient changer le monde.

Bien chez moi...

MINI-RÉVOLUTION



Pour une fois, changez vos habitudes et troquez par exemple votre sempiternel tapis de bain blanc contre le beige (celui que vous ne sortez jamais), votre nappe à pois contre une nappe à fleurs (celle réservée aux grandes occasions) etc... Vous verrez : ça fait un bien fou !



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !



Un livre de cuisine, un foulard, une écharpe, un parapluie, un roman... : vous avez, un jour, prêté un objet qui ne vous est jamais revenu. Cela arrive. Mais le moment est venu de prévenir ce mystérieux emprunteur... !



Devinette du jour, bonjour !

Quelle est la salade la plus explosive ?

À demain pour la réponse !

« L » Réponse :

À demain !