

Booster de bonne humeur !
Skappy



Les amis c'est la santé

www.skappy.co



Mettez votre stress au défi avec **Skappy** !

- **Skappy est votre assistant personnel en ligne** qui vous propose des séances d'entraînements cérébrales pour vous aider à développer votre résilience.
- Ces programmes d'entraînements cérébraux sont **animés** sous la forme de **jeux divertissants** basés sur les techniques de développement personnel **revisités par des professionnels** pour les rendre accessible au plus grand nombre.



Mettez votre stress au défi avec **Skappy** !

En seulement **5 à 10 minutes** par jour,
de **3 à 5 jours** par semaine, vous allez rapidement constater des résultats
mesurables sur votre niveau de stress et votre bonne humeur.



Le **chat Skappy** est la mascotte de l'application.
Sa personnalité **bienveillante, dynamique et enjouée** accompagne l'utilisateur tout au
long son expérience.

Passons au sujet des amis et de la santé !



L'amitié a une **place prépondérante** dans nos vies:

- Le Larousse nous explique que l'amitié c'est : « *un sentiment d'affection entre deux personnes ; attachement, sympathie qu'une personne témoigne à une autre : Être lié d'amitié avec quelqu'un. »*
- Mais plus que ça, l'amitié semble avoir pris de plus en plus d'importance dans nos vies au point d'être une véritable source de bien-être, joie, bonheur et bien plus encore.

Découvrez les vertus thérapeutiques de l'amitié grâce à Skappy !

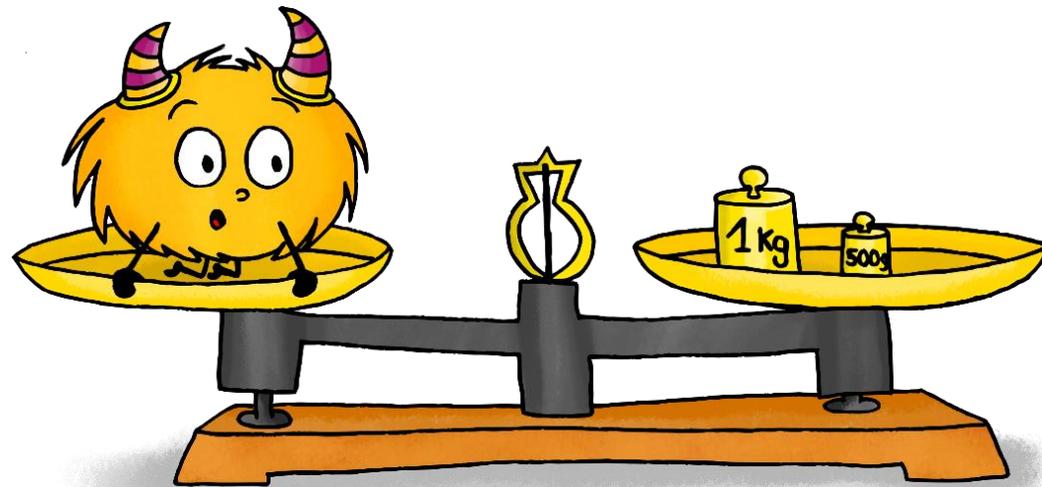
Les amis pour garder la ligne ...

Le saviez-vous ?

Une récente étude américaine a démontré que le simple fait de fréquenter des amis qui ont un IMC normal permet de garder la ligne voire de perdre quelques kilos superflus

Et puis la meilleure **motivation** c'est de se créer un programme accompagné d'un ou une ami(e):

- On sera moins tenté de se dégonfler au moindre petit effort
 - partager les coups durs aide à les supporter!



Ils réduisent notre **stress** et les risques de **dépression** !



« **l'amitié protège et aide les gens à faire face aux problèmes qui, sinon, mèneraient à la dépression** ».

W. M. Bukowski (directeur du Centre de recherches en développement humain de l'université Concordia)

Grâce à :
l'augmentation du taux de **cortisol** (l'hormone qui calme le **stress** quotidien),
et **d'ocytocine** (uniquement chez les **femmes**)
quand nous sommes en présence d'un ami.

Ils réduisent notre **stress** et les risques de **dépression** !



« les personnes âgées qui reçoivent régulièrement des visites souffrent moins de dépression et consomment moins de médicaments ».

Le Dr Yves Lamontagne (psychiatre)



Ils ne nous rendent pas simplement la vie plus sympa,

ils nous l'allongent !

- « Les personnes qui ont un bon réseau d'amis ont 50 % de chances de vivre plus longtemps [en moyenne 7½ ans] peu importe leur classe d'âge » que ceux qui n'en ont pas ou peu » ;
- « ne pas disposer d'un réseau de soutien est un facteur de mortalité plus puissant que l'obésité ou une vie sédentaire et sans exercice physique ».

Julianne Holt-Lunstad, professeure de psychologie et chef de ce projet de la Brigham Young University.



En définitif les amis ont une sacrée influence sur notre vie mais également sur son espérance et notre santé !



Vous voulez faire partie de **notre tribu** de joyeux lurons ?!



Pour tous ceux qui souhaitent faire partie de ce début d'aventure avec nous, il est encore temps de vous inscrire à l'adresse suivante :

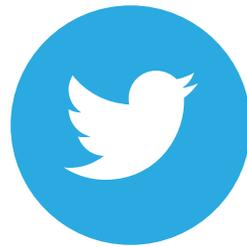
www.skappy.co

Nous serions heureux de vous faire profiter de ces deux mois d'essai gratuit (et de bonheur !) et de vous compter parmi les membres de notre grande tribu.



Pour être **déstressé** et de **bonne humeur** ...

Rencontrons-nous en ligne !



Clique vite sur une de ces icônes, Skappy a hâte de te rencontrer !

A bientôt pour la suite ...