

# Jeûne et bien-être #5 Sommeil et Alimentation après le Ramadan

Après le Ramadan il est nécessaire de se reprendre en main et de rééquilibrer notre corps. Pour cela, la naturopathe et blogueuse [Jihenne](#) de [Sweet'Essence – Naturopathie](#) nous donne des conseils sur l'hydratation, l'alimentation et le sommeil afin de récupérer un bon rythme régulier...

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1048138888668007/>