



Point de
rencontre



22 décembre 09 : **Mémo des Trucs et Astuces en Blocus**

La bloqué, mode d'emploi

Kotplanet profite de cette nouvelle newsletter pour vous souhaiter de passer de joyeuses fêtes de fin d'années !

MAIS.....mais après la fête se profile à l'horizon cette période excitante (pour certains), angoissante (pour d'autres), harassante (pour tous!)...des examens.

Eh oui, la vie de l'étudiant ne peut se résumer aux seules guindailles, virées et autres sorties, il y a malheureusement aussi l'autre partie du contrat : passer et surtout réussir ses examens.

C'est pourquoi, pour le plus grand bonheur de ses membres, Kotplanet s'est penché sur la question notamment des conseils à suivre pour réussir au mieux son blocus : il ya 3 grandes lignes à suivre suivant les points que l'étudiant désire cibler :

- 1. Stress et fatigue** : il faut prendre du magnésium ;
- 2. Mémoire et circulation cérébrale** : les tisanes de Ginkgo Biloba font des miracles ;
- 3. Alimentation déséquilibrée ?** (trop de pizzas, pâtes, chips, repas pris sur le pouce en 4^{ième} vitesse, mauvais (tellement bons...) « grignotages ») : il faut compenser avec un complexe vitaminé.

IDEALEMENT : pour un meilleur résultat, ces 3 conseils doivent être mis en pratique 15 jours avant le blocus ou au tout début du blocus....càd **MAINTENANT** !

Un dernier petit conseil : en cas de stress intense avant l'examen, l'homéopathie peut aussi venir à la rescousse ; prenez 10 granules de Gelsémium 200K la veille de l'examen en question et 10 granules à nouveau le matin même.



Il me reste à vous citer encore les principes de base que tout étudiant sain de corps et d'esprit devrait appliquer :



1. Changez de lieu : étude d'un côté, détente-pause ailleurs ! Si tout se passe dans la même pièce, gardez le lit pour la détente et le bureau pour la bloqué (le contraire me parait...inadéquat !)

2. Aérez-vous le cerveau : sport, balade, jogging, réactivez vos neurones avec un Bon bol d' « air pur »....Profitez de la Neige tant qu'elle est là !



3. Buvez beaucoup (tant pis pour les « pauses pipis » supplémentaires), de l'eau de préférence (c'est « pas cher » et à portée de main) même si chacun a sa boisson-drogue attirée (café, coca, jus,....Quelle est la tienne » ?)

4.Le meilleur conseil reste « **Etudiez, étudiez, étudiez, étudiez,.....** »

Sur ce, Kotplanet vous souhaite encore un joyeux Noël, une Bonne et Heureuse Nouvelle Année 2010, et à l'an prochain, en pleine forme après un blocus d'enfer mené de main de maitre !

Béa 😊

RAPPEL : Kotplanet s'associe avec ODYSSEE pour offrir 15 Euros de réduction par appartement réservé par les membres de notre site. Il vous suffit d'indiquer le code **KOTPLANET2010** lors de votre réservation !

PENDANT 1 AN 10% DES ACHATS RAZWAR REVERSES A KOTPLANET

1. Surfe sur www.razwar.com

2. Lors de ton achat utilise le code

3. Bénéficie de 5% de réduction

4. Kotplanet recoit 10% de ton achat et en fin

d'année 30% de leurs bénéfices sont reversés à une association de leur choix.

KOTPLANET

RAZWAR
Quality Shaving. Fair Prices.

kotplanet
le portail de la communauté étudiante