

Il faut bien dormir

la nuit.



Il faut pratiquer le

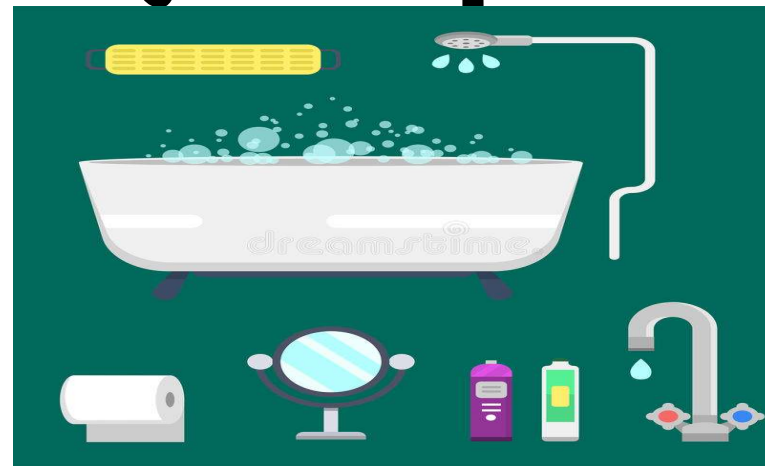
sport.



Il faut se vacciner
dans les délais.



Il faut se doucher au
moins une fois par
semaine.



Il faut être toujours

heureux et éviter la

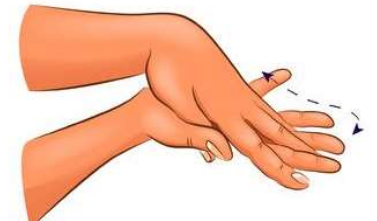
colère.



Il faut se laver les

mains avant et après

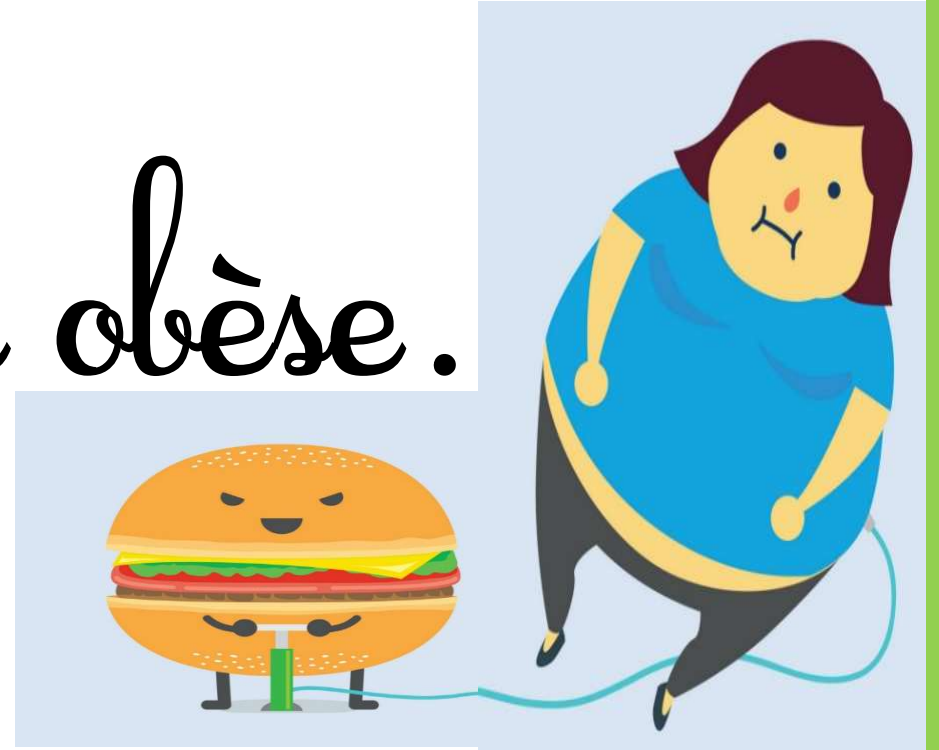
chaque repas.



Il faut se brosser les
dents après chaque
repas.



Il faut minimiser la
consommation des sucreries
pour ne pas être obèse.



Il faut éviter la consommation
de trois blancs (le sucre, le sel,
la graisse).



Il faut boire les jus de
fruits et de légumes frais.

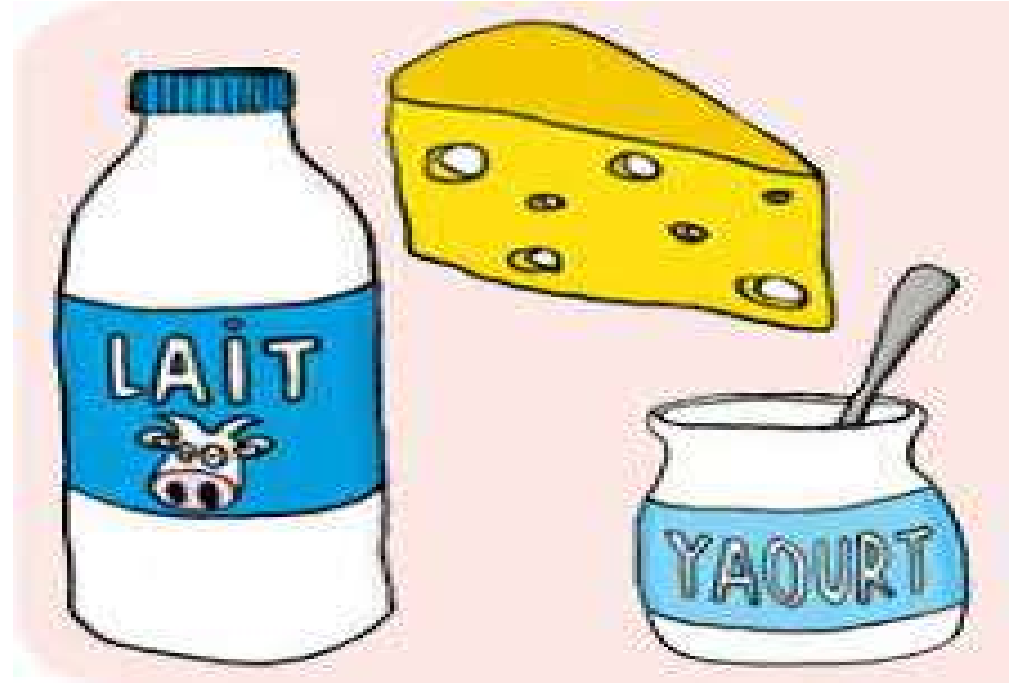


Il faut bien macher

la nourriture.



Il faut boire du lait et manger le
yaourt et le fromage car ils sont
riches en calcium.



Il faut manger les
fruits car ils sont riches
en vitamines.



Il faut manger les
légumes car ils sont riches
en vitamines.



Il faut boire

beaucoup d'eau.

