

## Découvrons les secrets d'une bonne santé

- Se laver tous les jours et s'occuper de notre hygiène dentaire, alimentaire et corporelle.
- Se brosser les dents après les repas .



- Avoir une bonne condition physique (faire du sport pour éviter les maladies comme le diabète, l'obésité...) .
- Manger équilibré (5 fruits et légumes par jour) .



- Ne pas rester trop tard devant la télévision, l'ordinateur, etc. car ils transmettent une lumière qui dérègle l'horloge biologique
- Le matin, prendre un bon petit déjeuner, manger un bon repas équilibré le midi et le soir, un bol de soupe est conseillé car il contient beaucoup de vitamines qui rendent notre corps en forme et en bonne santé .
- Pour les dents, changer de brosse à dents tous les 3 mois et prendre une consultation chez le dentiste.
- Ne pas manger trop sucré (les caries peuvent se formé) c'est aussi le cas pour le gras et le salé.

