

## Les 10 règles de la santé

- Régulièrement du sport tu pratiqueras.
- Chaque jour les écrans tu limiteras.
- Suffisamment,chaque nuit,tu dormiras.
- Pour te désaltérer,l'eau te suffira.
- Tous les jours,sainement tu mangeras.
- Fumer tu éviteras.
- Trop gras,trop salé,trop sucré tu ne mangeras pas.
- 5 fruits et légumes par jour tu dégusteras.
- Amuse toi et tu rigoleras.
- Te laver les mains,les microbes tu éviteras.

