

DES PHRASES D'ENRICHISSEMENT DU MODULE 6 : ETRE EN FORME ET MIEUX SE PORTER

By
Ramzy Mim

By
Ramzy Mim



Le grand trésor qu'une personne peut posséder c'est : la bonne santé c'est à dire bien se porter et ne pas avoir des maladies .

Pour avoir un corps robuste et en bonne santé , il faut :

- Manger des repas équilibrés .
- Pratiquer du sport .
- respirer l'air pur .
- S'éloigner de la consommation du sucreries et des matières grasses.
- Avoir l'esprit tranquille .
- S'éloigner de l'angoisse et du stress.
- Dormir suffisamment.
- Etre toujours propre