

# Reste en bonne santé !

## Hygiène corporelle :

Quand tu rentres à la maison, tu vas te laver. Quand ton corps est propre, tu te sens bien. Quels sont les soins du corps à ne pas oublier ?

---



---



---



**Reste en bonne santé !**

## Alimentation saine :

Afin que ton corps reste sain et fort, tu dois avoir une alimentation saine. Trop de sucre et de gras sont malsains.

Quelle alimentation est saine ?

---



---



---

## Bouger :

Les muscles qui travaillent régulièrement deviennent forts. L'exercice à l'air frais renforce tes défenses.

Que faire pour renforcer tes muscles ?

---



---



---