MODE SAIN DE VIE

Chacun de nous aspirer au mode sain de vie cette notion compend

3 compositions:

.**Nourriture**

Sport

.**Positif**

.

En ce qui concerne la nurriture, il faut manger pour vivre et pas l'inverse.

Les légumes, les fruits,les laitiers, le poisson son les aliments préférables.

Le repas doit être varié et riche en protéines, vitamines. Boire au moins six verres d'eau par jour.

En outre on a besoin d'un régime alimentaire.

Prandre ses repas trois fois par jour aie minimum.

Ne pas oublier de bien laver les mains avant le repas!

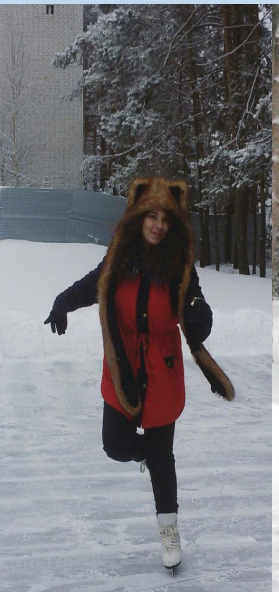
Pour être en bonne santé il faut

PRATIQUER LE SPORT

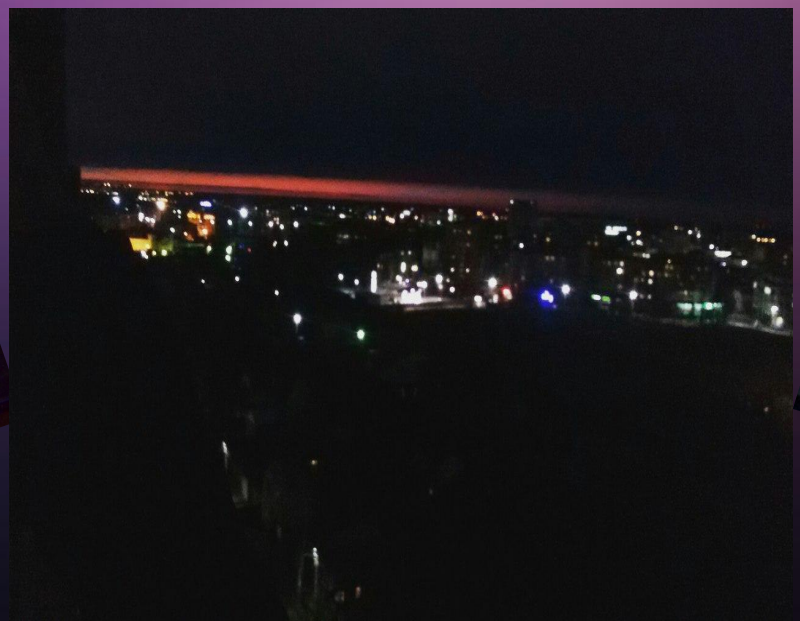
- *Grâce au sport la santé,*
- *la volonté ameliorent*
-
- **Je fais du sport**

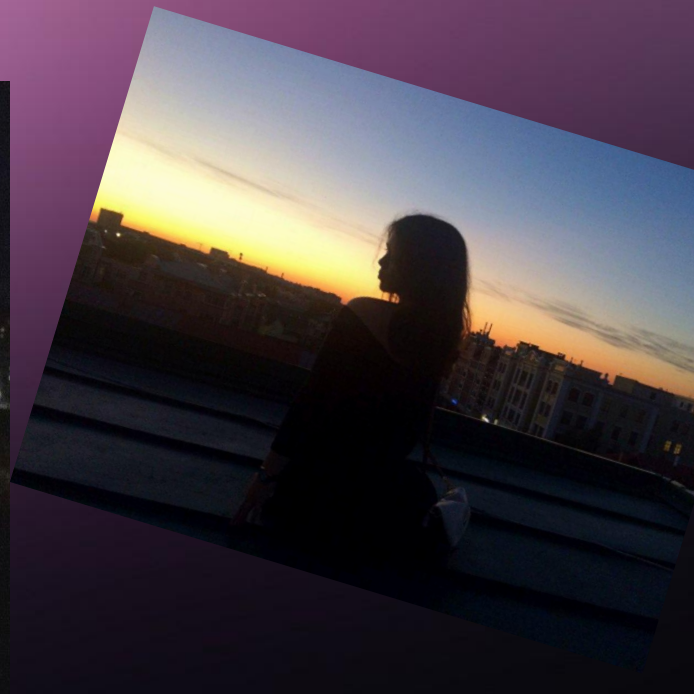
Mes amis et moi nous pratiquons le sport en été et en hiver.

En été nous faisons du velo et jouons a basket.
En hiver nous patinons et faison du ski.



Quant à moi jaime aller à p
j'admire la nature et je chante.





- *Il serait impossible de passer nous silence les attitudes positives vers la vie. La vie, c'est pas toujours le été.*
- *Ce qui nous reste?*
- *"Croire en bieu, choire aux cieux, même quand tout rous semble odieux."*
-
- *Voilà un conseil amical donné par un chanteur*
- *français célèbre Serge Gainsbouro,*
- *en a à savoir surmonter les obstacles*
- *des gens avec un sourire aux lèvres vivent longtemps*
- *et heureusement!*

Quand à moi...

Je suis les <u>règles de mode sain de vie</u>:

-je me couche etje me lève a la même ure;

-je fais de la gimnastique, je pratique le ort;

-je suis un régime alimentaire.

MODE DE VIE SAIN

Mode de vie sain - c'est une façon rationnelle de la vie,

Il est ce système préserve la santé depuis longtemps.

Mode de vie sain est composé de choses utiles.

- NE PAS FUMER
- NE PAS BUVEZ D'ALCOOL
- NE PAS PRENDRE DES MEDIKAMENTS

Routine quotidienne.

Sommeil sain (au moins 8 heures), répartition du travail et de repos et votre journée sera productive.

Des aliments sains

Aliments biologiques. Il est important de consommer des aliments avec modération. mais il est important de tenir compte de la proportion des protéines, des graisses, des glucides, des acides aminés et d'autres éléments

Sport ou toute charge.

Il y a beaucoup *de sports:*

Sport – Pensée

Sport – Cible

Sport – Gestion

Sport - Tous azimuts

Sport - Corps

SPORT - PENSÉE

Un sport qui exige des capacités mentales logiciens.

Sport apporte petit effort physique, mais applique toujours au sport.

SPORTS - ALL AROUND

SPORT – CORPS

Toute activité physique du corps humain.

SKATES
MOSKRA
65
162
277

ANTYUKH

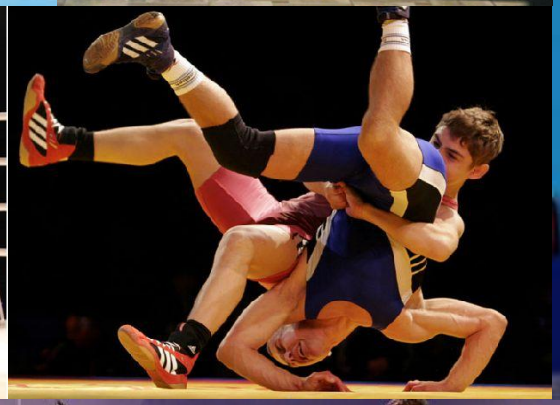
ENS 2004

ELEIKO
25

Beijing 2008

ELEIKO
25
SWEDEN

City Light



RLD WOMEN'S BODYBUILDING, FITNESS & B
HARD MUSCLE
GET BIG
WOLF

romstal

PARALYMPIQUE

Jeux paralympiques - composition sportive internationale pour les personnes handicapées.

-Mouvement paralympique a six groupes de personnes handicapées:

-Les athlètes ayant une amputation

-Paralysie cérébrale

-Les personnes ayant une déficience intellectuelle

-Une déficience visuelle

- Ésions de la moelle épinière

- Ainsi que d'un groupe qui comprend d'autres types de handicaps

Jeux paralympiques - le désir de construire une civilisation des personnes handicapées dans une société saine.