

Chacun de nous aspirer au mode sain de vie cette notion compend 3 compositions:

.Nourriture



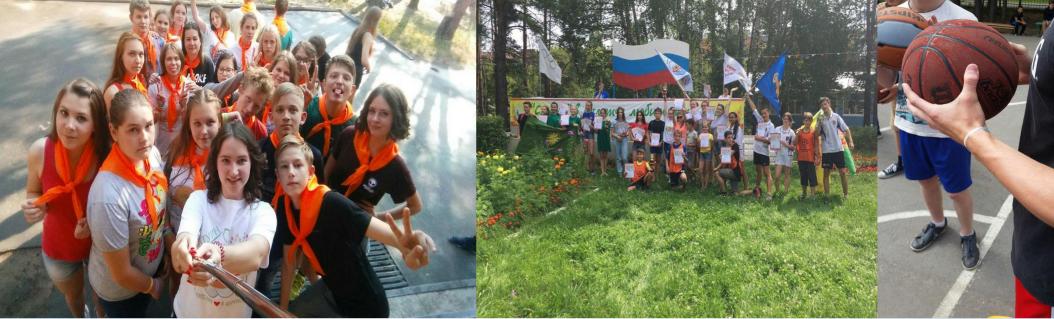
Sport



.Positif

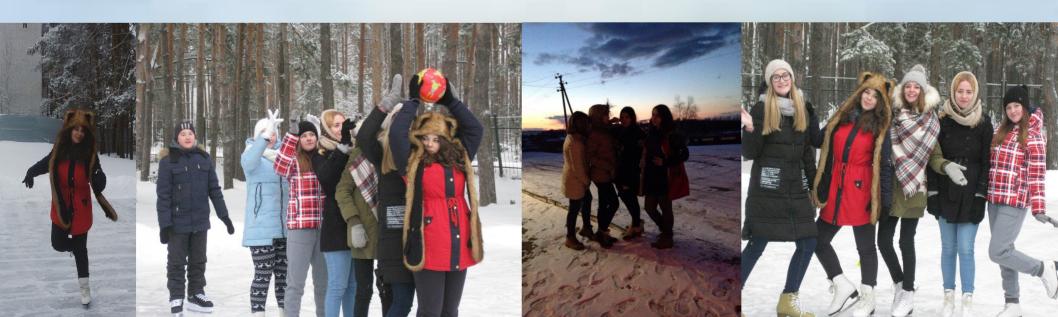






Mes amis et moi nous pratiquons le sport en été et en hiver.

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





- 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
- -je fais de la gimnastique, je pratique le ort;
 - -je suis un régime alimentaire.









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















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







