

MODE SAIN DE VIE

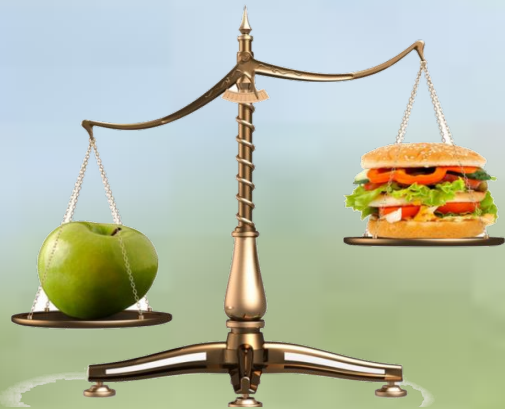


*Chacun de nous aspirer au mode sain de
vie cette notion compend
3 compositions:*

•Nourriture



Sport



•Positif



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

Les légumes, les fruits, les laitiers, le poisson sont 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.

Prendre ses repas trois fois par jour au 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.

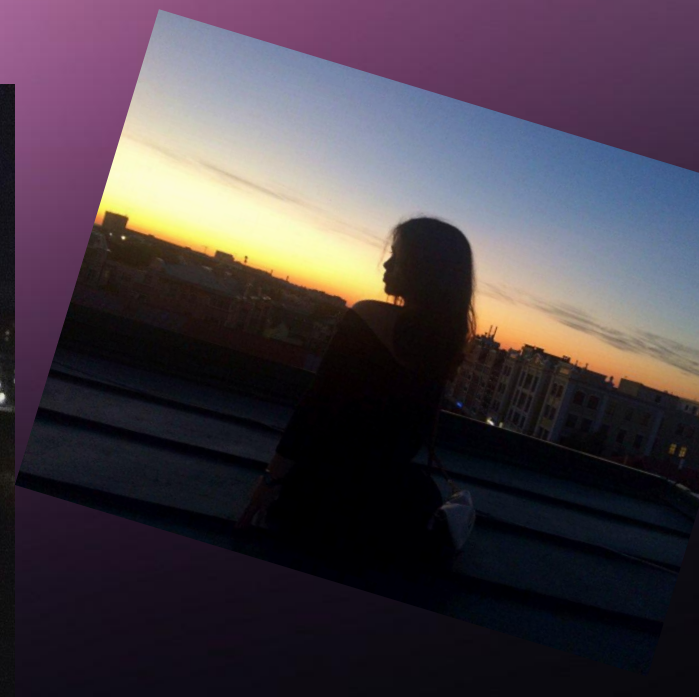
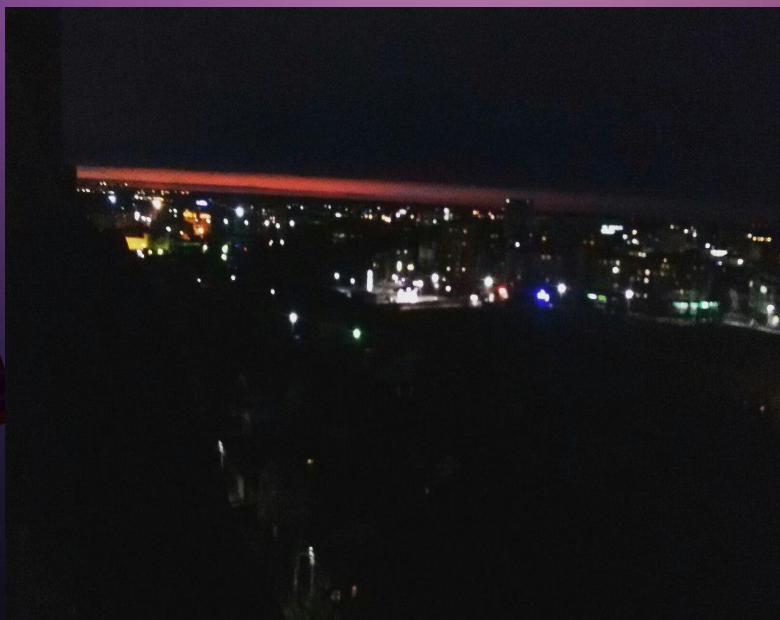
En été nous faisons du velo et jouons a basket.

En hiver nous patinons et faisons du ski.





**Quant à moi j'aime 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 règles de mode sain de vie:

**-je me couche et je me lève à la même
heure;**

**-je fais de la gymnastique, je pratique le
sport;**

-je suis un régime alimentaire.



MODE DE VIE SAIN

A person is seen from behind, standing in a vast field of tall, golden grass. Their arms are raised in a 'V' shape towards a bright, hazy sky at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the sky and the field. The overall mood is one of freedom, health, and well-being.

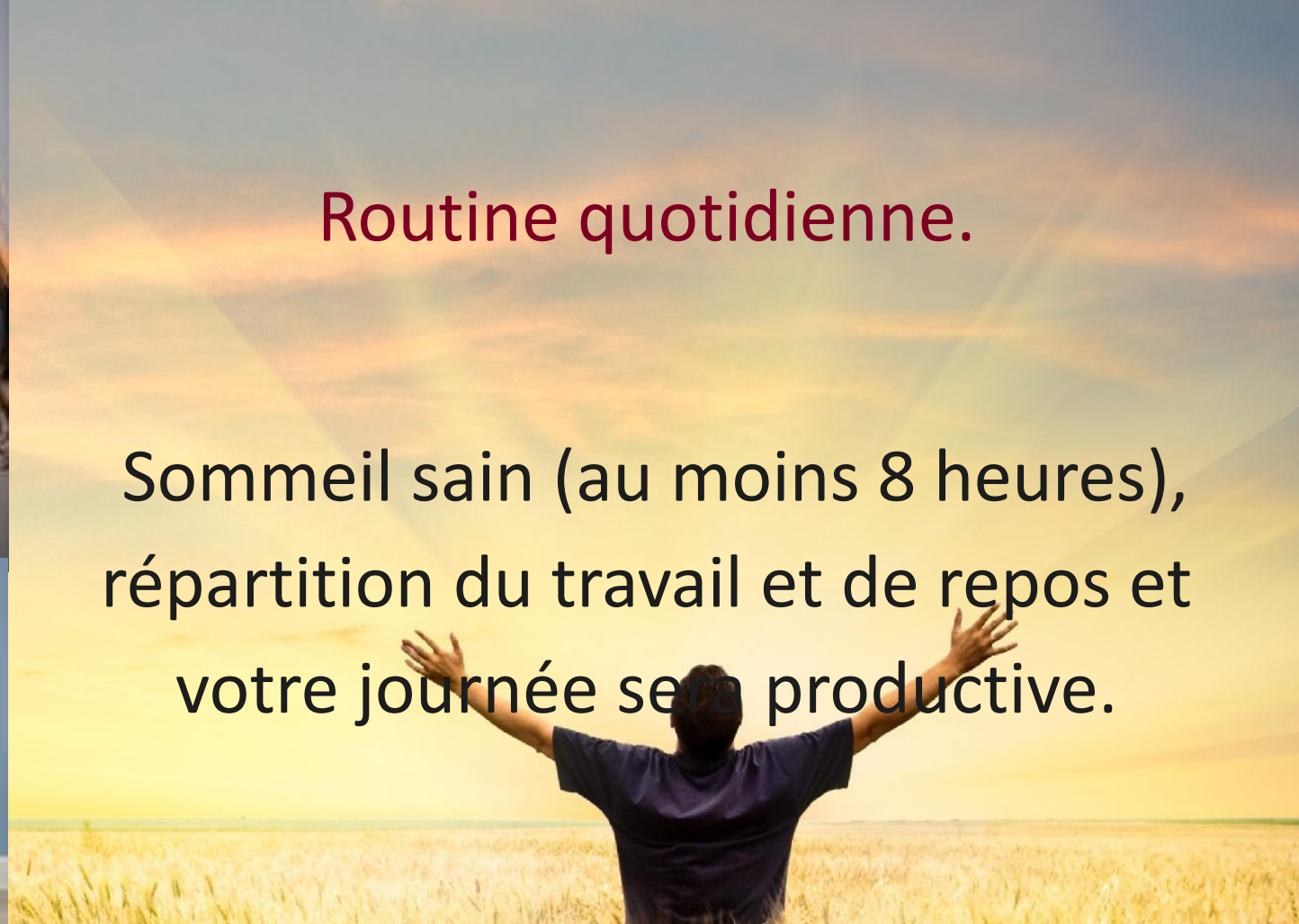
Mode de vie sain - c'est une façon rationnelle de la vie,
Il est ce système préserve la santé depuis longtemps.
Mode de vie sain est composé de choses utiles.

A person is seen from behind, standing in a vast field of tall, golden-brown grass. Their arms are raised high in the air, reaching towards a bright, hazy sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the scene. The background shows a range of low mountains or hills under the colorful sky. The overall mood is one of freedom, joy, and connection with nature.

• 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

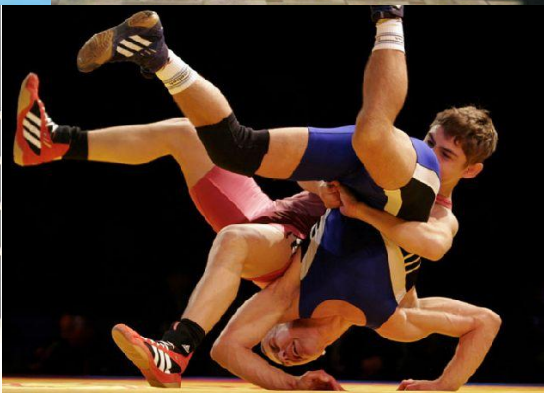


SPORT – CORPS

Toute activité physique du corps humain.









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

- Ésiions 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.







