

MODE SAIN DE VIE



PLAN

1. Permettez-moi de vous présenter

1.1 *Mode sain de vie*

1.2 *Plan*

1.3 *Les buts et objectifs*

2. Un mode de vie sain et ses composants

2.1 *Composants*

2.2 *Nourriture*

2.3 *Sport*

2.4 *Sport dans ma vie*

2.5 *Et j'aime...*

2.6 *Positif*

2.7 *Règles de mode sain de vie*

3. Conclusion

3.1 *Conclusion*

3.2 *Sources d'information*

ПЛАН

1. Разрешите представить

1.1 *Здоровый образ Жизни*

1.2 *План*

1.3 *Цели и задачи*

2. Здоровый образ жизни и составляющие

2.1 *Составляющие*

2.2 *Питание*

2.3 *Спорт*

2.4 *Спорт в моей жизни*

2.5 *Еще я люблю...*

2.6 *Позитив*

2.7 *Правила здорового образа жизни*

3. Заключение

3.1 *Вывод*

3.2 *Источники информации*

Les buts et objectifs

- Тут будет что - то
- И здесь тоже

Chacun de nous aspirer au mode sain de vie.

Cette notion comprend

3 COMPOSITIONS:

- **POSITIF**



• **NOURRITURE**

• **SPORT**

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*



Sport dans ma vie...

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

En été nous faisons du vélo et jouons a basket.

En hiver nous patinons et faisons du ski.



Et j'aime aller à pied,

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 fête. 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 longtempset heureusement!*

- **Bien sûr...**
- **Je suis les règles de mode sain de vie:**
- **-je me couche et je me lève a la même heure;**
- **-je fais de la gymnastique, je pratique le sport;**
- **-je suis un régime alimentaire.**

Conclusion

Cources d'imformations

- - <http://news.sportbox.ru>
- - <http://chudesalegko.ru>
- -
- -
- -
- -
- -
- -

