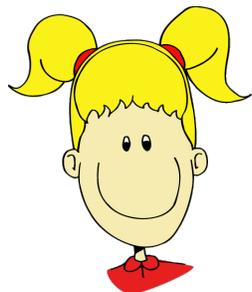


Série : Oreilles

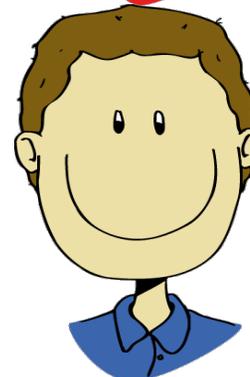
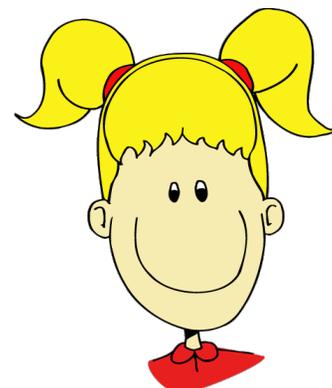
# Prendre soin de soi-même



Nombre de mots : 298



# Prendre soin de soi-même

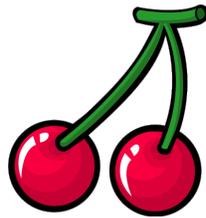
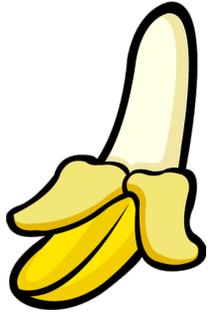




## Prendre soin de soi-même

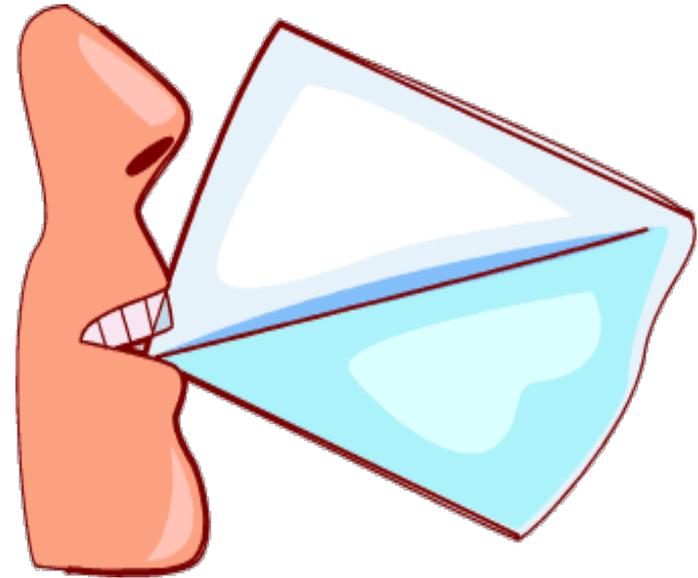


Il est important de prendre  
soin de toi-même. Voyons  
quelques exemples de ce que tu  
peux faire pour être et rester  
en bonne santé.



Il est important de bien manger.

Mange une bonne quantité de fruits et de légumes. Ces aliments sont pleins de vitamines et de minéraux.



Il est important de boire de l'eau. L'eau aide notre corps à fonctionner correctement. Bois plusieurs verres d'eau au cours de chaque journée et surtout après avoir fait du sport.