

## La Santé

Une bonne santé est très importante pour une bonne vie. Quand on a mal (nos os font mal ou notre esprit fait mal) tous les jours, la vie est difficile. Il y a des choses que nous devons faire pour arrêter de souffrir et vivre une vie heureuse. D'abord, nous devons faire de l'exercice. Pour notre cœur c'est bien d'aller courir ou faire de la natation régulièrement. C'est bien aussi d'avoir des muscles. Les muscles protègent les organes et notre position. Pour construire des muscles c'est bien d'aller à la gym et travailler avec l'équipement là-bas. La flexibilité et l'équilibre sont aussi de bonnes compétences que nous devons avoir. Mais, avant de commencer, nous devons bien manger pour avoir de l'énergie pour faire de l'exercice. Chaque jour, nous devons manger des protéines, des vitamines et des fibres. Il est aussi recommandé de manger un poisson (ou beaucoup de noix) une fois par semaine. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau ! Et ne bois pas de soda sucré, ils vous déshydratent... Si vous faites tout ça, vous allez sentir mieux.

Merci Katka !

To by mohla být pěkná příručka o zdravém životním stylu ☺