

Pour être en bonne santé, il faut avoir une bonne **hygiène de vie**. Pour cela, je dois :

- **manger** de façon équilibrée à mon corps,



pour donner de l'énergie

- **dormir** suffisamment (entre 10 et 12 heures),



- **me laver** les dents, les mains et le corps tous les jours,



- **faire du sport** pour rester en forme.



Hygiène : ensemble des choses que l'on fait pour prendre soin de son corps.

Pour être en bonne santé, il faut avoir une bonne **hygiène de vie**. Pour cela, je dois :

- **manger** de façon équilibrée à mon corps,



pour donner de l'énergie

- **dormir** suffisamment (entre 10 et 12 heures),



- **me laver** les dents, les mains et le corps tous les jours,



- **faire du sport** pour rester en forme.



Hygiène : ensemble des choses que l'on fait pour prendre soin de son corps.