Quelques règles simples pour être en bonne santé (3)

Pour être en bonne santé, grandir et se sentir bien, il est important d'avoir une bonne **hygiène de vie**. Cela signifie :

- **se laver** le corps, les dents, les cheveux et les mains pour être propre et éviter les maladies ;
- **faire du sport** et **prendre l'air** pour avoir du tonus et des muscles en pleine forme ;
- **manger équilibré** pour apporter au corps tout ce dont il a besoin ;
- **se coucher tôt** et bien dormir pour être attentif et reposé.

© 2000-2025, Miscellane