



Tope-là aux habitudes saines

Lisez les catégories relatives aux habitudes saines.

3. Relations et émotions

2. Aliments et Nutrition

4. Activité physique et sport

1. Sommeil et repos

5. Activités ludiques et créatives



Découpez les habitudes saines et collez-les sous les rubriques appropriées.

Je m'amuse et je fais des choses créatives pendant mon temps libre.

Je me couche tôt et je dors 8 heures ou plus.

Je mange des aliments sains et variés et je bois de l'eau.

J'ai une activité physique régulière et/ou je fais de l'exercice.

Je passe du temps avec les personnes que j'aime



Discussion : Avez-vous ces habitudes saines ? Quelles sont celles que vous devez développer ?

Discutons-en en consultation !!!!