Un mode de vie sain

Que faire pour être en bonne santé



FRENCH LANGUAGE VERSION OF ‘HEALTHY LIVING’

Avoir un mode de vie sain équivaut à prendre soin de son corps et de son esprit.

Une alimentation équilibrée peut vous aider à atteindre ce but.

Vous devez manger des aliments variés dans les bonnes quantités. Il vous faut des féculents, des fruits et légumes, des protéines, des produits laitiers et des lipides.

Vos besoins dépendent de l'intensité de votre activité physique, de votre état de santé ou, par exemple, pour les femmes, de si vous êtes enceinte.



Restez bien hydraté.
L'eau potable est l'unique boisson indispensable aux êtres humains.



Pratiquez une activité physique régulière.
Vous serez plus fort physiquement et mentalement.

Faites-vous vacciner afin de prévenir les infections.
Consultez votre médecin traitant pour connaître les vaccins dont vous pourriez avoir besoin



Pour plus d'informations, rendez-vous sur

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/





Créé par

