

**Tu ne fumes pas,
tu manges sain,
tu fais du sport...**

**Tu vas finir
en trop bonne
santé, ma
chérie !**



VOICI QUELQUES CONSEILS POUR GARDER VOTRE CAPITAL SANTÉ



Équilibrez et variez votre alimentation en limitant les produits gras, salés, sucrés et transformés.



Buvez au moins 1,5 L/jour d'eau. Sans tout s'interdire, privilégiez l'eau aux boissons sucrées et alcoolisées.



Pratiquez une activité physique dynamique de 30 minutes/jour. Marche, jardinage, jeux avec les enfants... en font aussi partie !



0 tabac ! De nombreuses méthodes peuvent vous aider à arrêter. Demandez conseil à votre médecin traitant.



Chouchoutez votre sommeil. Il permet une bonne récupération physique et mentale et est donc primordial pour votre équilibre.



Luttez contre le stress ! C'est aussi une façon de se préserver des cancers. Adoptez une attitude positive, prenez du temps pour vous, entourez-vous et si besoin demandez de l'aide à un professionnel.

LES PETITS GESTES DU
QUOTIDIEN PRÉSERVENT
VOTRE SANTÉ DE DEMAIN !



aesio.fr