

Une vie saine



Le dossier du Professeur G. MOKUP

Pour rester en forme quand on reste chez soi :

- ★ Se lever tous les matins mais pas trop tard.
- ★ On peut se lever tard le week-end.
- ★ Se laver et s'habiller comme d'habitude.
- ★ Se coucher à l'heure habituelle.

- ♥ Boire beaucoup d'eau.
- ♥ Boire moins de café, de boissons sucrées et d'alcool.
- ♥ Manger à heures fixes.
- ♥ Manger moins.
- ♥ Manger des fruits et légumes.
- ♥ Eviter de grignoter.
- ♥ Cuisiner vous-même des plats.

- ❖ Se mettre au soleil, sur son balcon ou à la fenêtre.
- ❖ Regarder un petit peu les infos, mais pas trop !
- ❖ Appeler ses amis ou sa famille.

- ☺ Faire un peu d'exercice.

On s'organise

Pour ne pas les oublier :

- Afficher les gestes barrières vers sa porte d'entrée.
- Afficher une attestation de sortie vers sa porte d'entrée.
- Afficher une liste de courses.
- Prévoir 1 seul jour pour faire ses courses.