

www.pourbienvieillir.fr

LIMITE 490-119616-K



**Bonne
Journée**
—
**Bonne
Santé**

MES HABITUDES AUJOURD'HUI ET DEMAIN

Notes : Mes adresses :

Notes : Mes adresses :

MES HABITUDES AUJOURD'HUI ET DEMAIN



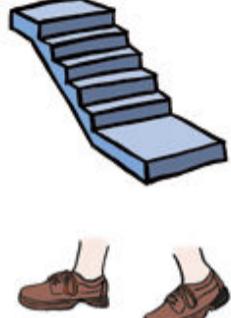
Je bois de l'eau régulièrement, encore plus quand il fait chaud.



Je mange de tout chaque jour.



Je ne mange pas trop de produits sucrés, salés et gras.



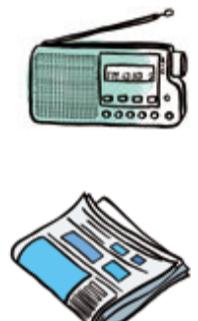
Je bouge le plus possible, au moins 30 min ou 3 fois 10 min chaque jour.



J'essaie de cuisiner moi-même mes repas. Et quand c'est possible, je les partage.



J'accepte de l'aide quand j'en ai besoin et je dis non quand ça ne me plaît pas.



Je continue à m'intéresser à l'actualité.



Je fais travailler mon cerveau dès que je peux, par exemple avec des jeux.



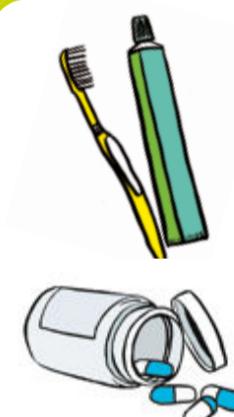
Je sors de chez moi pour voir du monde.



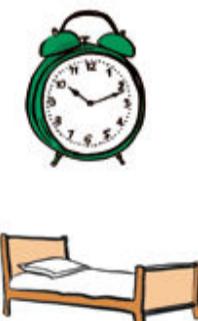
Je fais surveiller, mes yeux, mes oreilles et mes dents.



Je limite ma consommation d'alcool et de tabac.



Je prends soin de mes dents et je fais attention aux médicaments.



J'essaie de manger et de me coucher aux mêmes heures chaque jour.



J'aère mon domicile le plus possible, surtout en hiver.



Je fais attention à la sécurité de mon logement pour éviter les chutes.