

Un mode de vie sain...

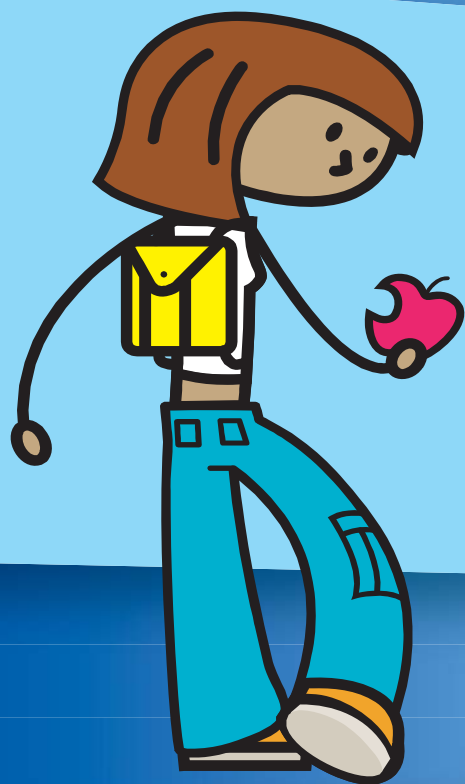


à toi de choisir!

Bouge! Amuse-toi!

Fais de l'activité physique régulière :

- pour augmenter ton énergie et soulager le stress.
- pour changer ton apparence physique et te sentir mieux.



Mange bien...

- Choisis une variété d'aliments sains tous les jours.
- Prends des repas et des collations à intervalles réguliers.
- Mange moins d'aliments vides.

Sois bien dans ta peau...

- Il existe des corps sains de toutes les formes et de toutes les tailles.



Mangez des aliments différents tous les jours



Venez à la cafétéria



HEALTH Action en santé

WINDSOR-ESSEX



HEALTH UNIT

Unité sanitaire

de Windsor-comté d'Essex

WINDSOR · ESSEX · LEAMINGTON

www.wechealthunit.org