



Belle année 2021!!

publié le 03/01/2021

Bonjour à tous !

Nous tenions Mme Turpin et moi-même vous souhaiter "Une merveilleuse année 2021", une santé de fer 🦾 , une motivation sans faille et du plaisir surtout du plaisir 😊 ! En espérant, retrouvez nos camarades des autres As, faire des

rencontres, des compétitions, passer des moments conviviaux.

Sur le compte Facebook de l'AS, voici une petite rétrospective de nos dernières séances d'As au collège D.Daurat de Mirambeau, masqués mais motivés !

<https://fb.watch/2NrhSEUJtl/> ↗

Voici quelques bonnes résolutions :

- ▶ Manger sainement et équilibré en limitant votre consommation de viande et l'excès de sucre, privilégier les fruits et les légumes, si possible frais, faire le plein de céréales complètes et de produits laitiers sont bénéfiques pour se sentir mieux. Une alimentation saine et équilibrée est utile chez les personnes en bonne santé, pour prévenir certaines maladies, mais aussi chez les personnes atteintes de pathologies chroniques ;
- ▶ Pratiquer une activité physique régulière ;
- ▶ Adopter un mode de vie sain, (ne pas tenter le tabac ni l'alcool !) ;
- ▶ Allez chez le dentiste au moins deux fois par an.

C'est important d'adopter les bons réflexes pour avoir une bonne hygiène de vie et entretenir son corps en pratiquant une activité physique régulière.

ALORS, Sportez-vous bien et Prenez-soin de vous !

Mme HAREL



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.