

MON TRUC SANTÉ

C'EST...

BIEN M'HYDRATER!

QUAND J'AI
SOIF, JE FAIS LE
PLEIN D'EAU....
OU DE LAIT.



MON TRUC SANTÉ

C'EST...

**NE PAS SAUTER
LE DÉJEUNER !**

**POUR RESTER
CONCENTRÉ
TOUTE LA
JOURNÉE.**

MON TRUC NRJ

C'EST...

**CHOISIR
CE TRIO
GAGNANT.**



LÉGUME
GRAINS ENTIERS
PROTÉINES
ET JE MARQUE
DES POINTS!



MON TRUC NRJ

C'EST...
**ÉVITER LES BOISSONS
ÉNERGISANTES!**

ELLES N'AIDENT
PAS VRAIMENT MA
PERFORMANCE.
ELLES FOURNISSENT
SURTOUT DE LA CAFÉINE
ET BEAUCOUP DE
SUCRE, QUI PEUVENT
ENTRAÎNER LA FATIGUE ET
LA DÉSHYDRATATION.

