

# 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.

