



## POUR QU'IL SOIT BIEN DANS SES BASKETS :

<b>ALIMENTATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>AUGMENTER</b> : fruits et légumes cuits et surtout <b>CRUS</b></li><li>- <b>LIMITER</b> : charcuteries, produits laitiers, gâteaux, biscuits, pain, pâtes (préférer pommes de terre et riz)</li><li>- <b>FUIR</b> : plats cuisinés, fritures, chips, sucres, bonbons, sodas (Coca, Fanta, etc...), chocolats, barres chocolatées, céréales du petit déjeuner, croissants...</li><li>- <b>PETIT DEJEUNER idéal</b> : fruits frais, fruits séchés, noix, amandes, noisettes, ou des biscottes complètes avec un peu de beurre.</li><li>- <b>BOIRE</b> beaucoup d'eau plate.</li></ul>	<b>SANTE DE FER</b>  <b>ESPRIT CLAIR</b>  <b>et adieu aux boutons !</b>
<b>SOMMEIL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se coucher <b>TOT</b> (21h30 maximum)</li><li>- Dîner <b>LE PLUS TOT POSSIBLE</b>, et <u>sans</u> viande, poisson, charcuterie, produits laitiers (fromage, yaourt, flan...)</li><li>- <b>PAS D'ECRAN LE SOIR</b> (télé, jeux vidéo, ordi, tablette)</li></ul>	<b>PLEIN D'ENERGIE</b>
<b>ACTIVITE PHYSIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>BOUGER</b> le plus souvent possible (marche, vélo, sport...)</li><li>- Passer du temps dans la <b>NATURE</b>, au <b>SOLEIL</b> (sans excès)</li></ul>	<b>BONNE HUMEUR</b>
<b>ORGANISATION</b>	Aidez votre enfant à : <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>PLANIFIER</b> les devoirs, révisions : prévoir une plage horaire chaque jour</li><li>- <b>FAIRE DES PAUSES</b> dans son travail, si celui-ci dure longtemps : 5 minutes toutes les 40 minutes</li><li>- <b>S'IMAGINER REUSSIR TOUT CE QUE L'ON FAIT !</b></li></ul>	<b>MOINS DE STRESS !</b>
<b>ESTIME DE SOI</b>	Apprenez-lui à : <ul style="list-style-type: none"><li>- Se <b>FELICITER</b> pour tout travail accompli</li><li>- Se <b>PARDONNER</b></li><li>- <b>PRENDRE SOIN DE SOI</b></li></ul>	<b>JOIE BIEN-ETRE</b>