

Quelques règles simples pour être en bonne santé (1)



Pour **préserver**, autant que possible, sa **santé**, il est important d'observer quelques règles simples :

- **se laver** régulièrement le corps et les cheveux ;
- **se brosser les dents** après chaque repas ;
- **se coucher tôt** et bien dormir ;
- **faire du sport** pour développer ses muscles ;
- bien **désinfecter les petites plaies** et **consulter un médecin** pour des blessures plus graves ;
- manger des **repas équilibrés**.