

# Mes 5 priorités



1

Boire 1,5L à 2L  
d'eau par jour



2

Manger 3 poings de  
légumes par jour



3

Manger 2 poings de  
fruits par jour



Manger moins  
salé



5

Manger plus de  
céréales complètes



4

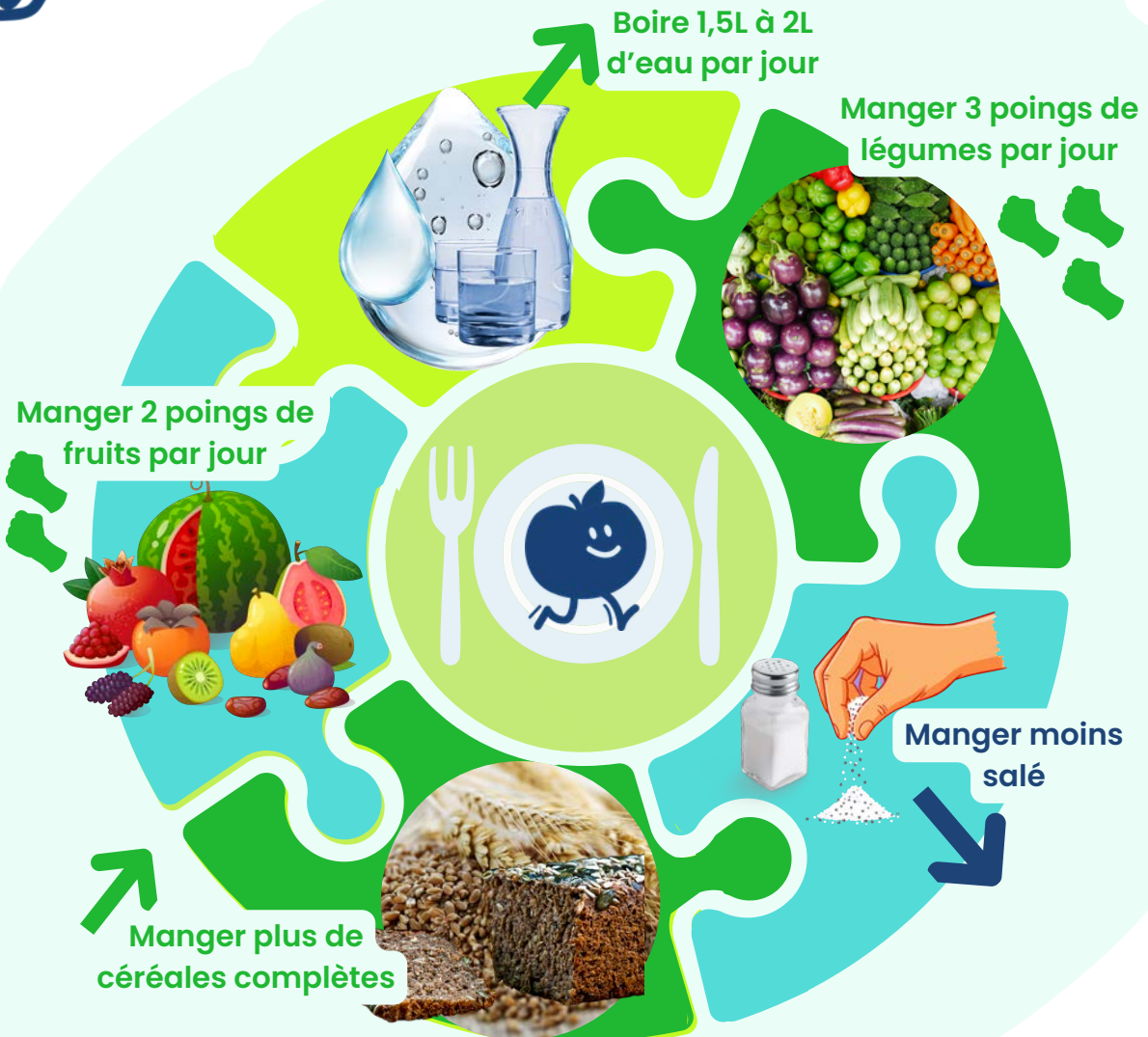


MANGER  
BOUGER.be

Question  
SANTÉ



# Mes 5 priorités



MANGER  
BOUGER.be

Question  
SANTÉ





MANGER  
BOUGER.be



## Mes 5 priorités

1 Boire 1,5L à 2L  
d'eau par jour

2 Manger 3 poings de  
légumes par  
jour

3 Manger 2 poings de  
fruits par jour

4 Manger  
plus de  
céréales  
complètes

5 Manger  
moins salé

