

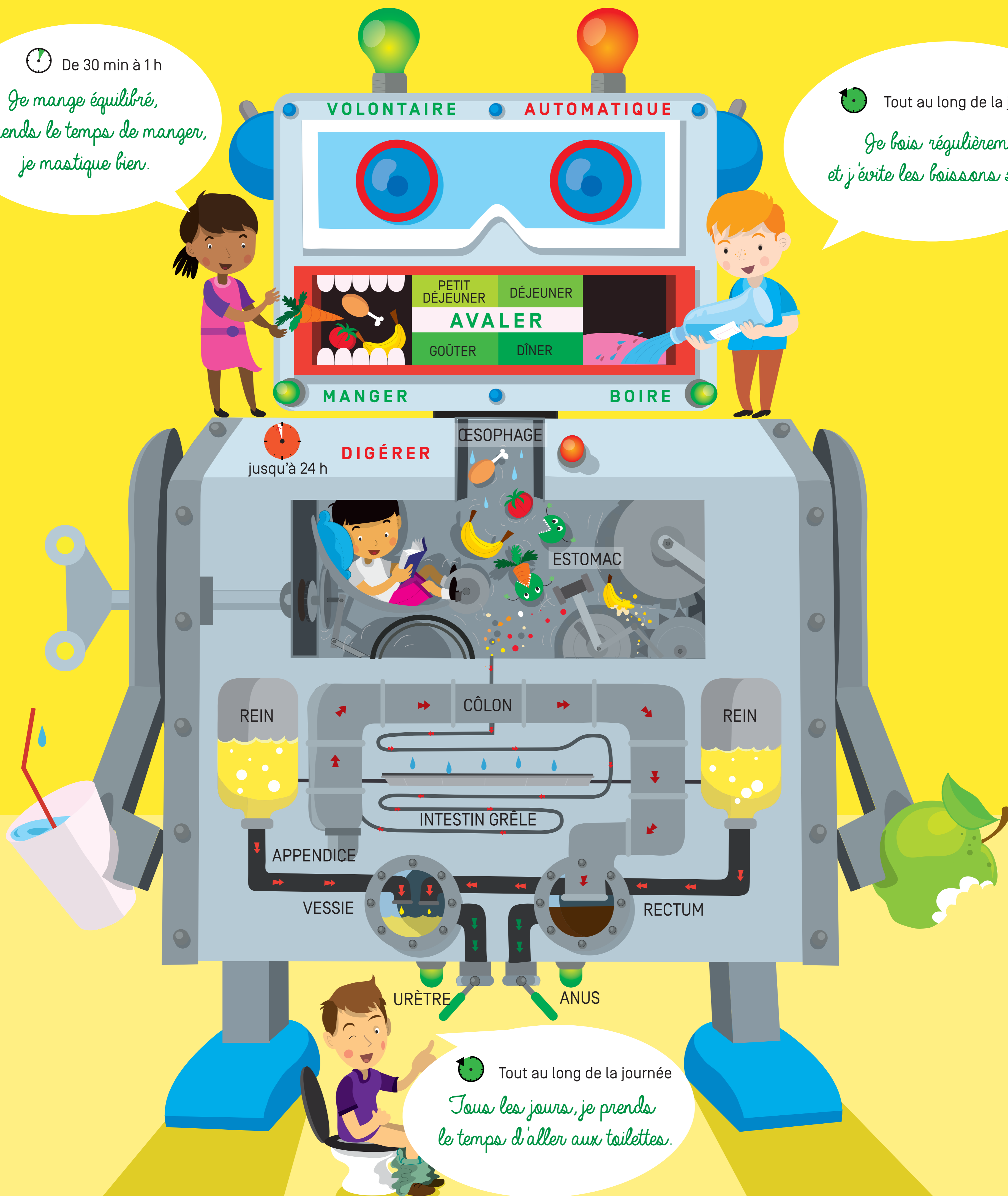
MASTIQUER, DIGÉRER, ÉLIMINER : *être acteur de son corps*

🕒 De 30 min à 1 h

*Je mange équilibré,
je prends le temps de manger,
je mastique bien.*

🕒 Tout au long de la journée

*Je bois régulièrement
et j'évite les boissons sucrées.*



🕒 Tout au long de la journée

*Tous les jours, je prends
le temps d'aller aux toilettes.*