

Je choisis d'avoir des os solides

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire un verre de lait à faible teneur en gras au lieu d'une boisson gazeuse.
- Continuer de pratiquer le sport !
- Choisir de ne pas fumer.
- Consommer des aliments qui renforcent mes os:
 - Brocoli
 - Salade verte
 - Amandes
 - Yaourt à faible teneur en gras
- Prendre des comprimés de vitamines riches en calcium et en vitamine D.



Special Olympics
Health Promotion



Je choisis d'avoir des os solides

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire un verre de lait à faible teneur en gras au lieu d'une boisson gazeuse.
- Continuer de pratiquer le sport !
- Choisir de ne pas fumer.
- Consommer des aliments qui renforcent mes os:
 - Brocoli
 - Salade verte
 - Amandes
 - Yaourt à faible teneur en gras
- Prendre des comprimés de vitamines riches en calcium et en vitamine D.



Special Olympics
Health Promotion



Je choisis d'avoir des os solides

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire un verre de lait à faible teneur en gras au lieu d'une boisson gazeuse.
- Continuer de pratiquer le sport !
- Choisir de ne pas fumer.
- Consommer des aliments qui renforcent mes os:
 - Brocoli
 - Salade verte
 - Amandes
 - Yaourt à faible teneur en gras
- Prendre des comprimés de vitamines riches en calcium et en vitamine D.



Special Olympics
Health Promotion



Je choisis d'avoir des os solides

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire un verre de lait à faible teneur en gras au lieu d'une boisson gazeuse.
- Continuer de pratiquer le sport !
- Choisir de ne pas fumer.
- Consommer des aliments qui renforcent mes os:
 - Brocoli
 - Salade verte
 - Amandes
 - Yaourt à faible teneur en gras
- Prendre des comprimés de vitamines riches en calcium et en vitamine D.



Special Olympics
Health Promotion

