

Je choisis de boire de l'eau tous les jours

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire de l'eau en lieu et place des boissons sucrées une fois chaque jour.
- Boire une bouteille d'eau avant ma course.
- Boire une bouteille d'eau après ma course.
- Boire un verre d'eau avant chaque repas.
- Consommer des fruits frais et juteux quand j'ai chaud comme des baies, des pastèques, des oranges, et des pommes.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Je choisis de boire de l'eau tous les jours

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire de l'eau en lieu et place des boissons sucrées une fois chaque jour.
- Boire une bouteille d'eau avant ma course.
- Boire une bouteille d'eau après ma course.
- Boire un verre d'eau avant chaque repas.
- Consommer des fruits frais et juteux quand j'ai chaud comme des baies, des pastèques, des oranges, et des pommes.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Je choisis de boire de l'eau tous les jours

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire de l'eau en lieu et place des boissons sucrées une fois chaque jour.
- Boire une bouteille d'eau avant ma course.
- Boire une bouteille d'eau après ma course.
- Boire un verre d'eau avant chaque repas.
- Consommer des fruits frais et juteux quand j'ai chaud comme des baies, des pastèques, des oranges, et des pommes.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Je choisis de boire de l'eau tous les jours

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Boire de l'eau en lieu et place des boissons sucrées une fois chaque jour.
- Boire une bouteille d'eau avant ma course.
- Boire une bouteille d'eau après ma course.
- Boire un verre d'eau avant chaque repas.
- Consommer des fruits frais et juteux quand j'ai chaud comme des baies, des pastèques, des oranges, et des pommes.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.