

Texte : Pour vivre sainement, il est tres important de se nourrir convenablement, c'est-a-dire adopter une alimentation variee et equilibree.- Surtout, boire regulierement de l'eau pendant et entre les repas pour assurer un bon equilibre alimentaire.Ils apportent de l'energie et aident a lutter contre de nombreuses maladies comme l'obesite, le diabete ou le cholesterol.