

Pour **L'ANNÉE 2014** et pour toutes celles qui suivront, les partenaires du **COMITÉ SAINES HABITUDES DE VIE MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP** recommandent aux familles loupériennes d'adopter les intentions suivantes, lesquelles deviendront des **COMPORTEMENTS SANTÉ QUOTIDIENS**, même si ce ne sera pas toujours facile!

Au moins 30 minutes par jour vous bougerez, seul ou en famille;

Au moins 5 portions de fruits et de légumes vous mangerez;

De l'eau, du lait, des substituts de lait et des jus de fruits purs à 100% vous boirez la majorité du temps;

Aucune canette de boisson énergisante vous n'achèterez;

Des compliments, vous en direz à votre adolescent afin de l'encourager à être bien dans son corps.

Le tout baigné dans un océan de santé et bordé de relations significatives qui vous réchaufferont le cœur.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES

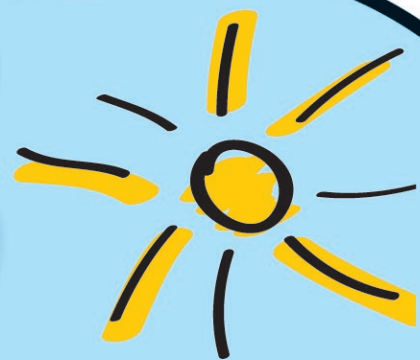
L'on dit que je suis attrayante et que j'ai un look qui plait aux adolescents. Je leur fais littéralement pousser des ailes! Je peux représenter l'équivalent de 4 à 6 cafés, de 5 à 7 cuillères à thé de sucre ou de 10 canettes de boissons gazeuses. Qui suis-je? Je suis une canette de boisson énergisante. Eh oui! J'ai un beau look mais je contiens une quantité incroyable de caféine et de sucre.

BOUGER EN FAMILLE

Chatouiller, courir, danser, dribbler, faire un bonhomme de neige, glisser, grimper, lancer, marcher, patiner...et plus encore, entre amis ou en famille! Aujourd'hui, avez-vous bougé au moins 30 minutes, juste pour le plaisir? Non?! Go! À vos bottes ou à vos patins, prêt : 1,2,3...on sort avec les enfants...ou seul!

L'IMAGE CORPORELLE

Avec votre adolescent, défiez le mythe du corps idéal : les images des mannequins vedettes dans les médias ne représentent pas la réalité. Eh non, elles sont retouchées! Comme il est, votre ado est parfait! Vos commentaires comptent : faites-lui des compliments sur ses qualités et sur ses réussites. Et...en tant que parents, donnez donc l'exemple auprès de votre ado en mangeant mieux et en bougeant plus...avec lui!



509C02-14



COMITÉ
**saines habitudes
de vie** MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Ton complice de vie!

310, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup
Tél. : 418.867.2485 poste 244



**Québec
ENFORME**



cosmoss
COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR
UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ
— MRC de Rivière-du-Loup —

