

23/10/18

Chère Anaïs,

Pendant le mois d'octobre, nous avons eu deux semaines de congé. Pendant ces vacances, je suis allée à Le Bugue en France. J'ai visité le musée de la truffe de Périgueux, et j'ai appris beaucoup de nouvelles choses. Certains des villages qui étaient à côté de l'endroit où je suis restée étaient les Eyzies, la Campagne et Sarlat-La-Canéda. Certaines de mes activités ont inclu l'accrobranche et l'équitation. Je suis aussi allée sur un bateau sur la Vézère et j'ai appris beaucoup de choses nouvelles sur les bâtiments historiques et sur la faune environnante. Dans l'ensemble, j'ai vraiment apprécié les vacances d'octobre à cause des activités que nous avons faites et aussi à cause de la vue magnifique sur les forêts et la nourriture également délicieuse.

Et toi, qu'as-tu fait pendant tes vacances d'octobre?

Voici quelques conseils pour vivre sainement:

Pour mener une vie saine, tu dois t'assurer de manger suffisamment d'aliments pour te donner de l'énergie, mais pas trop pour prendre du poids. Assure-toi que ton alimentation en fruits et en légumes est équilibrée. Tu dois rester hydratée tout au long de la journée, sinon tu pourrais te sentir étourdie, car tu seras déshydratée. Plus tu bois de l'eau, mieux c'est. Une autre chose à surveiller est de t'assurer de dormir suffisamment pendant la nuit. Une chose que tu peux faire pour améliorer ta santé est de te coucher tôt et de te lever tôt aussi. Au lieu de rester au lit à moitié réveillée le matin, il est impératif que tu te lèves dès que tu te réveilles, que tu éclabousses ton visage avec de l'eau, que tu te brosses les dents et que tu prennes un bon petit déjeuner équilibré, qui peut être composé de yaourt, noix et granola. Une autre chose que tu peux faire pour rester en bonne santé est de faire de nombreuses activités physiques pendant la journée. Par exemple, tu peux faire une promenade avant ou après l'école, faire du vélo ou de la natation le week-end ou même faire du trampoline avec tes amis. Il est important que tu aies quelques amis avec qui te détendre, t'encourager et faire du sport avec toi. Enfin, tu dois éviter les produits industriels, et c'est comme ça que tu vivras une vie saine. Quels sont les conseils que tu pourrais me donner pour vivre sainement?

Au revoir,

Lucie

