

VIE SAINE / BIEN-ÊTRE

Voici une liste d'habitudes en rapport avec la forme physique et le bien-être. Signalez les **bonnes habitudes**.

Je prends toujours la voiture ou les transports publics pour me déplacer (*deslocar*).

Je fais du sport régulièrement.

Je mange beaucoup de légumes frais.

Je prends un bon petit-déjeuner chaque matin.

Je dors (*durmo*) peu.

Je mange trop de sucreries (*guloseimas*).

Je fume.

Je ne bois pas d'alcool.

Je me couche tôt (*deito-me cedo*).

Je prends souvent des suppléments de vitamines.

Je mange des fruits tous les jours.

Je bois très peu (*pouca*) d'eau.

Je me déplace toujours à vélo.

Je mange souvent dans des fast-foods.

Je marche (*ando a pé*) beaucoup.

Je passe trop de temps devant mon ordinateur.

Je ne mange pas de légumes.

Je mange vite.

Je mange équilibré.

Je me brosse (*escovo*) les dents après les repas.

Je prends une douche de temps en temps.