

Vous êtes en forme?

Fumez-vous?

Symptômes:

- Une quinte de toux
- Mal au thorax
- Mal aux jambes quand vous marchez
- Mal à la gorge quand vous mangez et vous parlez



Si vous fumez:

- Mangez tous tes légumes!
- Mangez des oranges!
- Buvez une tasse du thé!
- Buvez beaucoup d'eau!
- Buvez du jus de carotte!
- **Essayez de ne pas fumer!**
Utilisez <<Nicorette!>>



Faites-vous de l'exercice?

Oui: Bon travail! Continuez!

Non...

Symptômes:

- Vous avez le diabète
- Vous êtes devenu obèse
- Vous prenez du poids
- Vous n'êtes pas en bonne forme

Si vous ne faites pas de l'exercice, Il faut:

- Faire du jogging avec vos amis!
- Faire de l'aviron!
- Aller à la salle du sport!
- Manger bien!