Pour être en forme

Il faut	Il ne faut pas

Place les éléments suivants au bon endroit :

manger des chips et des bonbons / sauter un repas /

faire du sport / se créer des problèmes / boire de l'alcool /

faire attention à ce qu'on mange / fumer / courir / être content /

prendre un bon petit-déjeuner / se coucher tôt / faire du vélo /

manger beaucoup le soir / boire beaucoup de café /

regarder beaucoup la télé / jouer à l'ordinateur toute la journée /

boire 2 litres d'eau par jour / faire une nuit courte /

boire des sodas / manger équilibré / éviter le stress /

être inactif / se coucher tard / manger des légumes /

dormir suffisamment / manger à des heures régulières