

5 LECTURES

qui changent la vie

De vos belles-filles



De vos gendres



Le Magazine ZADIG dont la mission est de rendre la France lisible de tous. (en kiosque foncez)



ON GOÛTE à tout

L'eau à la **pastèque** élue boisson la plus rafraîchissante du monde

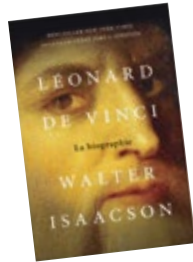
Les recettes de ses belles-filles

Chacun son tour ça permet de s'entraider un peu ! Et surtout la pizza aux fruits de vos Petits-Enfants.



Enfin on mange local !

Pour les Grands-Parents



On prépare l'arrivée des œuvres de Léonard de Vinci à la rentrée et on lit une des dernières biographies sorties.

De vos Petits-Enfants



Le fameux livre de Sobo édité par La Réunion des musées nationaux - Grand Palais

Et «Le garçon au fond de la classe» pour les plus grands !

ON APPREND



- **À faire le vide** 20 minutes par jour seule sans un bruit pour se ressourcer
- **À dire non** aux voisins, aux copains et aux Petits-Enfants qui tournent autour de la table
- **À dire oui** à la musique un peu forte, au verre de trop et à la grasse matinée qui n'a jamais tué personne !

BONJOUR LA VIE DE FAMILLE

ON NE PERD PAS de vue

qu'avant d'avoir été Grand-Parent vous avez été :

Un ami incroyable

On téléphone à ses amis pour prendre des nouvelles

Des parents géniaux

On ne parle pas que des Petits-Enfants à ses enfants, ils ont aussi besoin de leurs parents.

ON RESPECTE le dicton suivant

1H

par jour pour soi

1H

rien que pour ses Petits-Enfants

1H

rien que pour son mari

DETOX

obligatoire