

# Bonjour!

## chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

### Bonjour tout le monde !



Nous sommes  
**LUNDI 20 AVRIL**  
Depuis 30 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Sainte Odette
- 👉 C'est l'anniversaire de Jessica Lange, actrice américaine et héroïne de King-Kong et Tootsie.



### La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE DES 100 PAS

Passez du canapé à votre cuisine, lavez ce verre qui traîne.

Quittez-la pour rejoindre votre chambre, faites le tour de votre lit, arrangez vos oreillers.

Rejoignez votre salle de bain : un petit coup de brosse et on repart !



Vous avez déjà fait entre 25 et 50 pas. Continuez ainsi, vous y êtes presque !



### Votre petite boussole du jour

Mon petit potager

Mangez-vous les 5 fruits et légumes recommandés par jour ?  
(on vous rassure, nous, pas tous les jours !)

.....

.....



Écrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !

### Bien chez moi

MANGER SAIN



On sait aujourd'hui que manger trop de viande n'est ni bon pour sa santé, ni pour la planète. Et si vous vous mettiez à faire un repas végétarien par jour ?



Idée téléphone

Partagez cette idée avec un proche et discutez de vos derniers repas. Peut-être le faites-vous déjà !



### Devinette du jour, bonjour !

J'ai des feuilles, mais je ne suis pas un arbre. J'ai une couverture, mais je ne suis pas un lit. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

## À demain !