

5 2 1 0 Un mode de vie



5

Savourez! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour.

2:00

2

Éteignez! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran.



1

Bougez! Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour.

0

Buvez plus d'eau! Consommez 0 boissons avec sucre ajouté.