

# 10 trucs faciles

coche ce que tu fais déjà...

je me couche tôt



pour arriver  
en forme  
à l'école



je m'habille seul



je me lève assez tôt  
pour tout faire  
calmement



j'évite les écrans



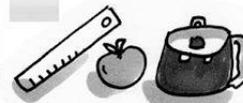
je prends  
un petit-déjeuner  
équilibré



je me brosse  
les dents



je pense  
à mes affaires



je ne bois pas  
de sodas le matin



je me débarbouille



je ne traîne pas  
pour tout faire

