

# Les QUINZE règles de la santé

## AIR

- 1-Respirez de l'air frais où vous vivez et travaillez.
- 2-Portez des vêtements légers, amples, poreux.
- 3-Passez une partie de votre temps en plein air.
- 4-Dormez dans une chambre bien aérée.
- 5-Respirez profondément.

## NOURRITURE

- 6-Evitez de trop manger.
- 7-Ne mangez ni beaucoup de viande ni beaucoup d'œufs.
- 8-Variez votre nourriture.
- 9-Mangez lentement.

## HABITUDES

- 10-Allez à la selle, au moins une fois par jour.
- 11-Tenez-vous droit, quand vous êtes debout, assis ou en marche.
- 12-Evitez les médicaments qui contiennent des poisons.
- 13-Tenez-vous propre et évitez les maladies contagieuses.

## ACTIVITE

- 14-Travaillez avec énergie, mais amusez-vous et reposez-vous.
- 15-Soyez joyeux et apprenez à ne pas vous tourmenter.