



CONTRAT

avec mon système immunitaire



Avec l'accord et le soutien de mon entourage, je m'engage à compter de ce jour à faire de mon mieux pour prendre soin de mon système immunitaire.

Pour cela, et pour le bien de tout le reste de mon corps, je choisis personnellement de respecter autant que possible les recommandations suivantes :



1 avoir une alimentation équilibrée et une hydratation régulière ;



2 respecter un temps de sommeil quotidien adapté à mon âge ;



3 pratiquer tous les jours au moins 30 minutes d'activité physique.

En contrepartie, j'attends de mon système immunitaire qu'il soit au maximum de son efficacité, ceci dans les plus brefs délais et pour longtemps.

Je reconnais avoir compris qu'à mon échelle, cet engagement qui est bon pour ma santé est aussi une participation à la lutte que mènent les spécialistes contre de nombreuses maladies.

Prénom :

Fait à :

Le : .. / .. /

Signature