

Santé saine en 2020 : Voici les 10 principes à adopter

Certaines mauvaises habitudes alimentaires sont dommageables à votre santé. Pour remédier au fait, nous vous proposons d'éviter certaines habitudes pour que 2020 soit une année de santé pour chacun de vous.



1. Tous les aliments que vous consommez après 20h sont comme du Poison pour votre corps.
2. Si vous pouvez suivre la thérapie de l'eau pendant 3 mois religieusement, votre peau, votre corps et vos organes commenceront à fonctionner bien.
3. Savez-vous que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée; Si vous devez sauter un repas, ça ne devrait pas être le petit déjeuner.
4. Savez-vous que trop de viande rouge est très dangereux pour votre santé.
5. Savez-vous les gens qui sourient toujours vivent plus longtemps, ont l'air plus jeune et sont plus en bonne santé.
6. Pour chaque bouteille de boisson gazeuse que vous consommez, vous venez de prendre 9 cubes de sucre, et cela prend 7 jours pour que cela sorte de votre corps; Les hommes augmentent leur probabilité d'avoir une crise cardiaque de 20 pour cent.
7. La viande frite est un tueur, dommageable pour votre corps.

8. Les personnes qui ne prennent pas le petit déjeuner auront un taux de glycémie inférieur.

9. Tenir vos urines lorsque vous êtes censé lâcher est une autre façon pour vous d'endommager votre foie.

10. Ajouter du sel dans votre nourriture quand elle est déjà servie est

Une autre façon de vous empoisonner lentement les organes vitaux.

Actualité Ecocitoyenneté Durabilité

Projet Educ'Eco de Brunelle Guezodjè : de l'idée à la réalité

Le projet Educ'Eco de Brunelle Guezodjè, gagnante du concours Week Eco, a vu le jour il y a une semaine jour pour jour (lundi 09 décembre).

La cérémonie de lancement qui a eu lieu à SOS village des enfants de Dassa. Étaient présents, le premier adjoint au maire de Dassa, le chef du 1er arrondissement, le directeur programme de SOS village des enfants, la coordinatrice de SOS Village des enfants, le directeur de l'école Synergie des grâces, le point focal Ecolo Trip, les enseignants et les enfants.



Objectif du projet rappelé par Brunelle Guezodjè est de promouvoir le développement durable à travers l'éducation environnementale à la base. Pour les autorités présentes, le projet Educo est à saluer et à intensifier pour une prise de conscience écocitoyenne à la base. Selon Ludovic Bekou, Formateur et Coach du programme Femme Impact, les gestes les plus basiques et les plus nobles sont celles qui font de notre environnement sain et propre.



Séance de salubrité en avec les écoliers



Ainsi, à SOS village des enfants de Dassa, de la

sensibilisation à la salubrité en passant par les ateliers de bricolage, de fabrication des papiers à crayon, à l'organisation d'un concours au profit des enfants excellents où la remise du prix de l'excellence à Djiwa Farid de l'école Kake 5, l'objectif est globalement atteint.

De la remise du prix de l'excellence



Les enfants sont pleinement engagés déjà pour défendre notre environnement. Nous pouvons confirmer que la relève est assurée d'ici Brunelle Guezodjè porteuse du projet Educ'Eco. Rappelons que le projet Educ'Eco a couvert les communes de Savalou et de Dassa avec 4 écoles.

Actualité Ecocitoyenneté Durabilité