

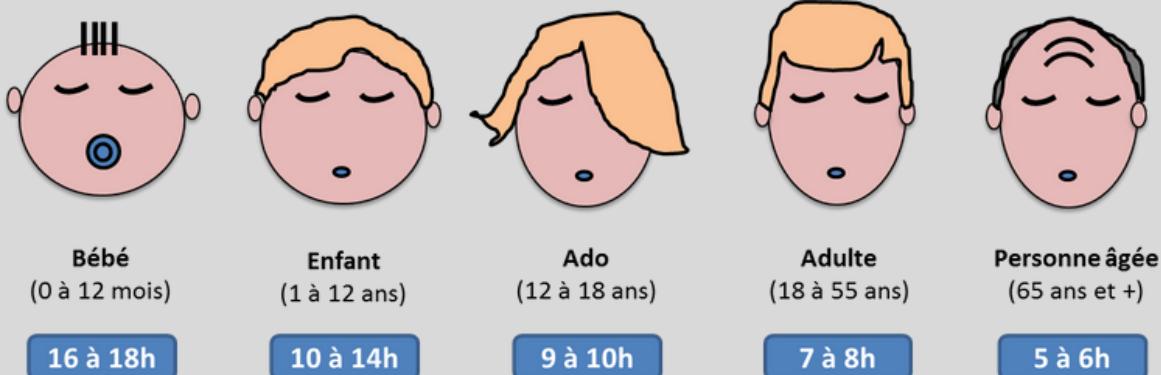


# AUGMENTER SON NIVEAU D'ÉNERGIE

par Stéphane & Magali

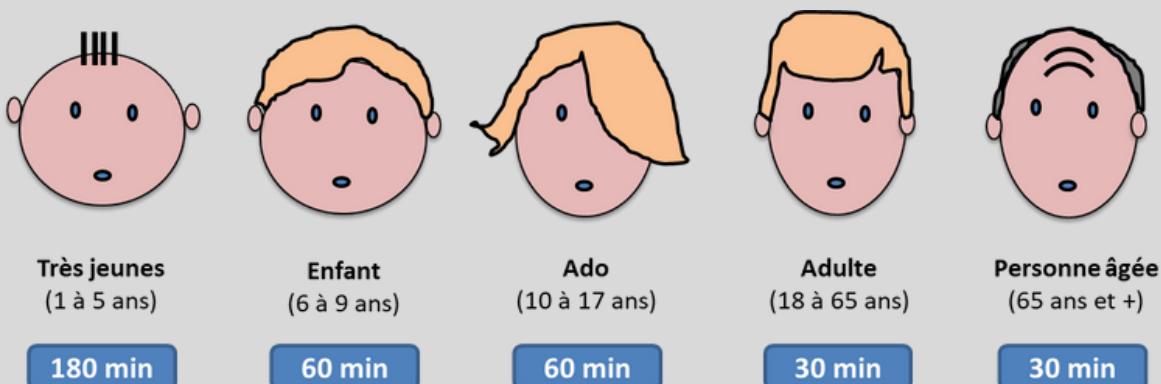
## LE SOMMEIL

Besoins quotidien moyens de sommeil selon l'âge



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Besoins quotidien moyens d'activité physique selon l'âge



## L'ALIMENTATION

Besoins quotidien moyens de calories selon l'âge

