



1

Veillez à **dormir** et à vous **reposer** suffisamment.



2

Essayez dans la mesure du possible d'**avoir une alimentation variée** et de **boire beaucoup d'eau**.



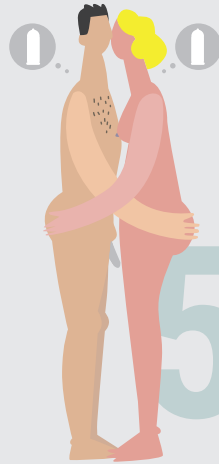
3

Il est important de maintenir une bonne **hygiène personnelle**.



4

Veillez à **faire de l'exercice** ou à vous **déplacer** régulièrement.



5

Le sexe est important pour une bonne qualité de vie. Profitez-en tout en protégeant vos partenaires et vous-même.



6

L'idéal serait de participer à des ateliers ou à des activités qui vous permettraient de **rester actif**.



7

Le soutien de vos camarades de prison ainsi que le **contact** avec **vos famille et vos amis** vous aidera à garder le moral.



8

Réduire ou éviter la consommation de tabac et d'autres substances peut être bénéfique pour votre santé.



9

Il est important de maintenir une **attitude positive** et d'éviter les conflits.