

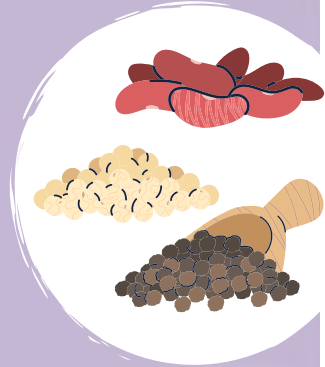
Les bonnes habitudes



Consomme des **féculents à chaque repas**. Ils apportent de l'énergie plusieurs heures après le repas et sont rassasiants.

Pense aux **féculents complets**, riches en fibres (pain complet, de seigle, aux céréales, riz complet...)

Consomme des **légumes secs 2 fois par semaine** (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...)



Réduis la consommation de produits gras, sucrés, salés et ultra-transformés (céréales du petit déjeuner, gâteaux industriels, bonbons, biscuits apéro soufflés)
Limite la consommation de boissons sucrées à 1 verre maximum par jour (sodas, sirop, jus de fruits même pur jus et même pressé maison)

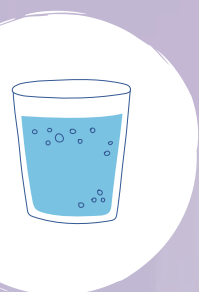
Privilégie le fait maison

Augmente ta consommation de fruits et légumes.
5 portions par jour, ça veut dire des légumes à chaque repas et 2 fruits par jour



Privilégie les huiles végétales comme **l'huile d'olive, l'huile de noix et l'huile de colza**

Consomme une **petite poignée de fruits à coque tous les jours**. Naturels ou grillés, sans sel, ils sont riches en fibres, en minéraux et en acides gras essentiels



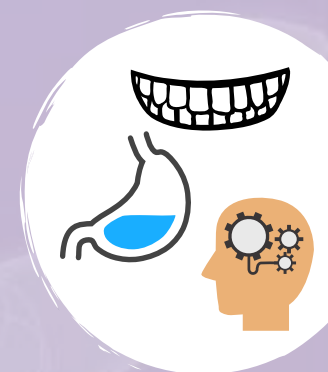
L'eau, c'est sans modération et la seule boisson indispensable !

Consomme **3 à 4 produits laitiers par jour**. Ils sont riches en calcium, mais d'autres aliments le sont aussi : fruits à coque, poissons gras, fruits et légumes. Attention, les crèmes desserts et crèmes glacées ne sont pas des produits laitiers



Consomme **2 fois par semaine du poisson**, en alternant le poisson gras (sardines, maquereaux, saumon, thon, truite) et les poissons maigres (cabillaud, flétan,...)

Ecoute et respecte tes sensations alimentaires : mange quand tu as faim et arrête de manger quand tu es rassasié. N'oublie pas de **bien mâcher, de manger lentement et concentrer toi** sur ton repas, les goûts de tes aliments



Limite le temps passé assis : pas plus de 2h d'affilée.

Limite les temps d'écran (téléphone, tablette, jeux vidéos, téléphone, ordinateur), **éteins les avant de passer à table**



Fais au moins 1h d'activité physique par jour et deux fois par semaine, fais des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre