

# **Les 10 astuces pour bien manger et bien vivre**

---

**Je répartis mon alimentation en 3 repas par jour ; je mange à heures régulières sans sauter de repas en évitant le grignotage**

**Je mange de la viande une fois par jour; je la remplace 2 à 3 fois par semaine par du poisson**

**Je fais le plein de vitamines et de fibres à chaque repas en consommant des légumes à volonté dont une crudité et/ou un fruit par repas.**

**Je préfère les graisses végétales (huile) pour cuisiner, mais je les utilise en quantité modérée. Je réduis ma consommation d'aliments riches en graisse (charcuteries, viennoiseries...)**

**A chaque repas, je veille à consommer des féculents (pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule...) en complément des légumes verts**

**Je ne consomme qu'une portion de fromage par jour ; je la complète par des laitages (yaourts, fromage blanc) « nature » pour couvrir mes besoins en calcium**

**Je limite les produits sucrés**

**Je bois 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour. Je fais très attention à ma consommation de boissons sucrées et/ou alcoolisées qui sont riches en calories**

**Je surveille mon poids une fois par semaine**

**Je pratique une activité physique régulière (marche, exercices....) au moins 30 minutes par jour**