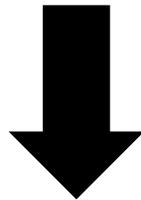




COMMENT ADOPTER UNE ALIMENTATION Saine ET EQUILBRÉE

IL NE FAUT PAS...

- manger de fast foods.
de pizzas, de burgers.
de frites.
de repas industriels.
trop de gâteaux, de chocolat.
- boire trop de sodas.
- Il sont trop salés
trop gras.
trop sucrés.
riches en calories.
mauvais pour la santé.
- grignoter.
- sauter des repas.



SINON VOUS RISQUEZ DE DEVENIR OBÈSES.

IL FAUT...

- manger des salades.
des fruits.
des légumes.
des repas faits maison.
des repas sains.
- boire de l'eau, des jus frais.
- Ils sont riches en vitamines.
- manger à des heures régulières.



POUR ÊTRE EN FORME.



POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ.



POUR AVOIR DE L'ÉNERGIE.