

5 CONSEILS POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION Saine ET Équilibrée

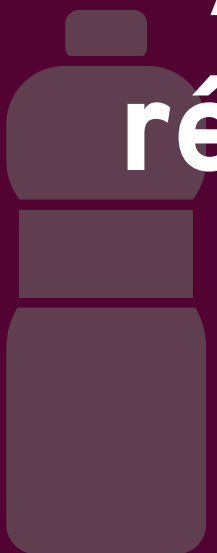
**Préparez
vos repas
à l'avance**



**Optez pour des
collations nutritives
(fruits, noix)**



**Hydratez-vous
régulièrement**



**Évitez
de manger
devant un écran**



**Prenez le temps
de savourer votre repas !**



Des difficultés
à adopter
une alimentation
saine et équilibrée ?

**Des solutions
existent :**
adressez-vous
à un spécialiste



16 OCTOBRE

Journée mondiale de l'alimentation

“

Une alimentation
équilibrée
est le fondement
**d'une vie productive
et épanouie**