

> Comment prévenir et soigner l'obésité ?

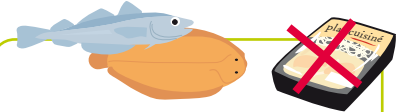
Pour améliorer mon poids je mange mieux et je bouge !



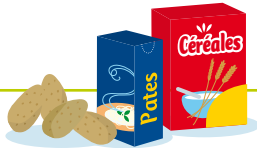
J'évite de sauter un repas car cela favorise le grignotage.



Je pars faire des courses après le repas le ventre plein. Je prépare ma liste : ainsi je serai moins tenté par les promos alléchantes



J'augmente ma consommation de poisson (2 à 3 fois par semaine), je varie les viandes. J'évite les plats cuisinés du commerce (riche en matières grasses).



Je mange à chaque repas des féculents, des céréales ou des légumes secs, ils sont rassasiants et évitent ainsi les fringales.



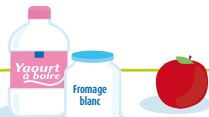
Je profite d'un rayon de soleil pour jardiner



Je privilégie les matières grasses de bonnes qualités (huiles, margarine) en gardant la main légère.



Je privilégie le fruit en dessert, je me fais plaisir avec un dessert sucré une fois par semaine (pâtisserie, glace, sorbet).



En cas de petits creux : je préfère les aliments peu caloriques (du lait demi-écrémé, fromage blanc à 20%, un fruit, des crudités....)



Je fais une ballade en famille, je joue au foot avec les enfants



J'évite les boissons sucrées et sodas, je préfère l'eau, les eaux aromatisées sans sucre. Je bois au minimum 1.5l/jour



Je mange des légumes à chaque repas (crus ou cuits, frais ou surgelés ou en conserve)