



## 10 CONSEILS pour maigrir

- ▶ Prendre au minimum **3 repas par jour** dans le calme à heures régulières.
- ▶ Éviter de sauter des repas et de grignoter.
- ▶ Manger du pain ou des féculents à chaque repas, petit déjeuner compris.
- ▶ Manger au moins **5 fruits et légumes** par jour (crus et cuits).
- ▶ Manger **3 produits laitiers** par jour en alternant laitages non sucrés et fromages.
- ▶ Privilégier et varier les huiles (olive, colza, tournesol, noix,...), limiter les graisses de cuisson et de constitution (fritures, charcuteries, viandes grasses, fromages,...).
- ▶ Limiter la consommation de sucre, de produits sucrés et de boissons sucrées.
- ▶ Limiter le sel, ne pas resaler avant de goûter.
- ▶ Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas ; éviter les boissons alcoolisées.
- ▶ Pratiquer une **activité physique régulière** équivalente à au moins 1/2 heure de marche rapide par jour.