

Je veux surveiller mon poids



Je peux

- Manger des fruits et des légumes à chaque repas.
- Diminuer ma consommation d'aliments riches en graisses cachées (plats précuisinés, viennoiseries, friture, viande grasse, charcuterie, fromage).
- Pratiquer régulièrement une activité physique.
- Contrôler mon tour de taille chez un ou une médecin.
- Me faire aider par un ou une diététicienne et ne pas commencer un régime restrictif.



