

Je veux surveiller mon poids



Je peux

- Contrôler ma consommation de graisses et de produits sucrés.
- Fractionner mon alimentation en plusieurs repas et collations.
- Éviter les grignotages.
- Manger plus de légumes et de fruits pour limiter l'apport calorique.
- Pratiquer régulièrement de l'activité physique.
- Me peser une fois par semaine.
- Contrôler mon tour de taille chez un médecin.



