

## Les 6 conseils :

- 1/ Équilibrez vos repas : en trouvant la bonne combinaison entre les protéines, les glucides et les lipides.
- 2/ Travaillez votre comportement alimentaire : en adoptant des nouveaux réflexes.
- 3/ Soyez raisonnable : rien n'est interdit, tout est une question de fréquence et de quantité !
- 4/ Évitez la frustration : en visant des objectifs réalisables sur du long terme.
- 5/ Variez votre alimentation : en découvrant de nouvelles saveurs, de nouvelles recettes, de nouveaux assaisonnements, ...
- 6/ Englobez la prise en charge dans une bonne hygiène de vie : en étant dynamique au quotidien, en allant vous coucher tôt, en faisant une activité physique 2 à 3 fois par semaine, ...

Caroline  
Héraly

DIÉTÉTICIENNE