



AU SUJET DES REPAS AU COURS D'UNE JOURNÉE (pour une dame)

LE MATIN

- Moitié d'un pain 'maison' complet
- Une couche mince de margarine
- Petite tranche de fromage,
- Thé (sans sucre) avec peu de lait écrémé

A MIDI

- Moitié d'un pain 'maison' complet ou un 'calchoul' de riz cuit
- ou grains secs

L'APRES MIDI LE 'TIFIN'

- Thé (sans sucre) avec un peu de lait écrémé
- ou un 'calchoul' de riz cuit
- Poulet/ viande ou grains secs
- Grande quantité de légumes
- Un fruit

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les gens qui sont actifs perdent plus facilement du poids. Donc essayez d'augmenter vos activités physique dès maintenant. Il est recommandé de pratiquer de l'exercice physique tous les jours pendant au moins 30 minutes.



Vous pourrez aussi :



Faire vos courses à pieds autant que possible



Utiliser les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur



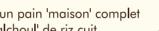
Faire les travaux ménagers avec le plus de vigueur



Ministère de la Santé et de la Qualité de la Vie

L'OBÉSITÉ





- Viande maigre/ poisson
- Grande quantité de légumes
- Un fruit



- Un quart d'un pain 'maison' complet ou deux biscuits 'crackers'
- Un fruit



- Moitié d'un pain 'maison' complet

Ministère de la Santé et de la Qualité de la Vie













