

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les gens qui sont actifs perdent plus facilement du poids. Donc essayez d'augmenter vos activités physiques 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

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
- Viande maigre/ poisson ou grains secs
- Grande quantité de légumes
- Un fruit



L'APRES MIDI LE 'TIFIN'

- Un quart d'un pain 'maison' complet ou deux biscuits 'crackers'
- Thé (sans sucre) avec un peu de lait écrémé
- Un fruit



LE SOIR

- Moitié d'un pain 'maison' complet ou un 'calchoul' de riz cuit
- Poulet/ viande ou grains secs
- Grande quantité de légumes
- Un fruit



**Ministère de la Santé
et de la Qualité de la Vie**
Health IEC Unit (Tel: 212 3222)
République de Maurice

Ministère de la Santé et de la Qualité de la Vie



L'OBÉSITÉ