

# CONSEIL ALIMENTATION

## AU TRAVAIL, GARDEZ LES BONNES HABITUDES !

### CE QU'IL FAUT FAIRE

- » Surveiller son poids régulièrement (au moins une fois par mois).
- » Prendre le temps de manger, au calme.
- » Boire 1,5 litres d'eau par jour. Seule l'eau calme la soif !
- » Manger équilibré et à des heures régulières.

### CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

