

JE RETROUVE LA FORME, PAS LES FORMES !

Voici quelques conseils simples pour votre alimentation :



Le petit déjeuner

- Des tartines de pain ou des biscottes, ou des céréales prêtes à consommer. Évitez les céréales trop sucrées.
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 boisson : eau, thé, café, lait, jus de fruit, etc.



Le déjeuner et le dîner

- 1 portion de légumes (80g-100g)
- 1 portion de poisson ou de viande (100g) ou 2 œufs
- des féculents : pain complet, riz, pommes de terre au four, pâtes, lentilles, etc.
- 1 produit laitier
- 1 fruit en dessert
- de l'eau à volonté



Le conseil Moi(s) Sans Tabac

« Se mettre au régime tout de suite, est-ce une bonne idée ? »

Cela risque d'être difficile de tout faire en même temps. Choisissez plutôt de manger varié, prenez des portions raisonnables, ne vous resservez pas... et marchez un peu plus. Vous trouverez des conseils sur manger-bouger.fr

En cas de fringale, pensez à avoir sous la main : des fruits, un yaourt, de l'eau... qui seront vos aliments «en-cas».

Les conseils pour votre journée

- **Boire** au minimum 1,5 litre d'eau par jour.
- **Évitez les grignotages** en dehors des repas.
- **Écartez les charcuteries**, les viandes grasses, les fritures, les plats en sauce, les pâtisseries.
- **Ne sautez pas de repas** : trois repas équilibrés par jour sont nécessaires.
- **L'équilibre alimentaire** ne se fait pas sur un seul repas mais sur une journée, voire une semaine.

• **Ne culpabilisez pas** ! La nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses énergétiques et ralentit le stockage des graisses. À l'arrêt du tabac, on peut donc grossir sans manger plus.

• On peut avoir envie de grignoter pour mettre quelque chose «à la bouche» et remplacer la cigarette. **Ça se maîtrise!**

• Enfin, arrêter le tabac, c'est aussi redécouvrir les goûts et les odeurs des aliments, on peut devenir un peu plus gourmand et apprécier les bonnes choses. **Tant mieux!**



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89*

*Appel non surtaxé, Du lundi au samedi de 8h à 20h.