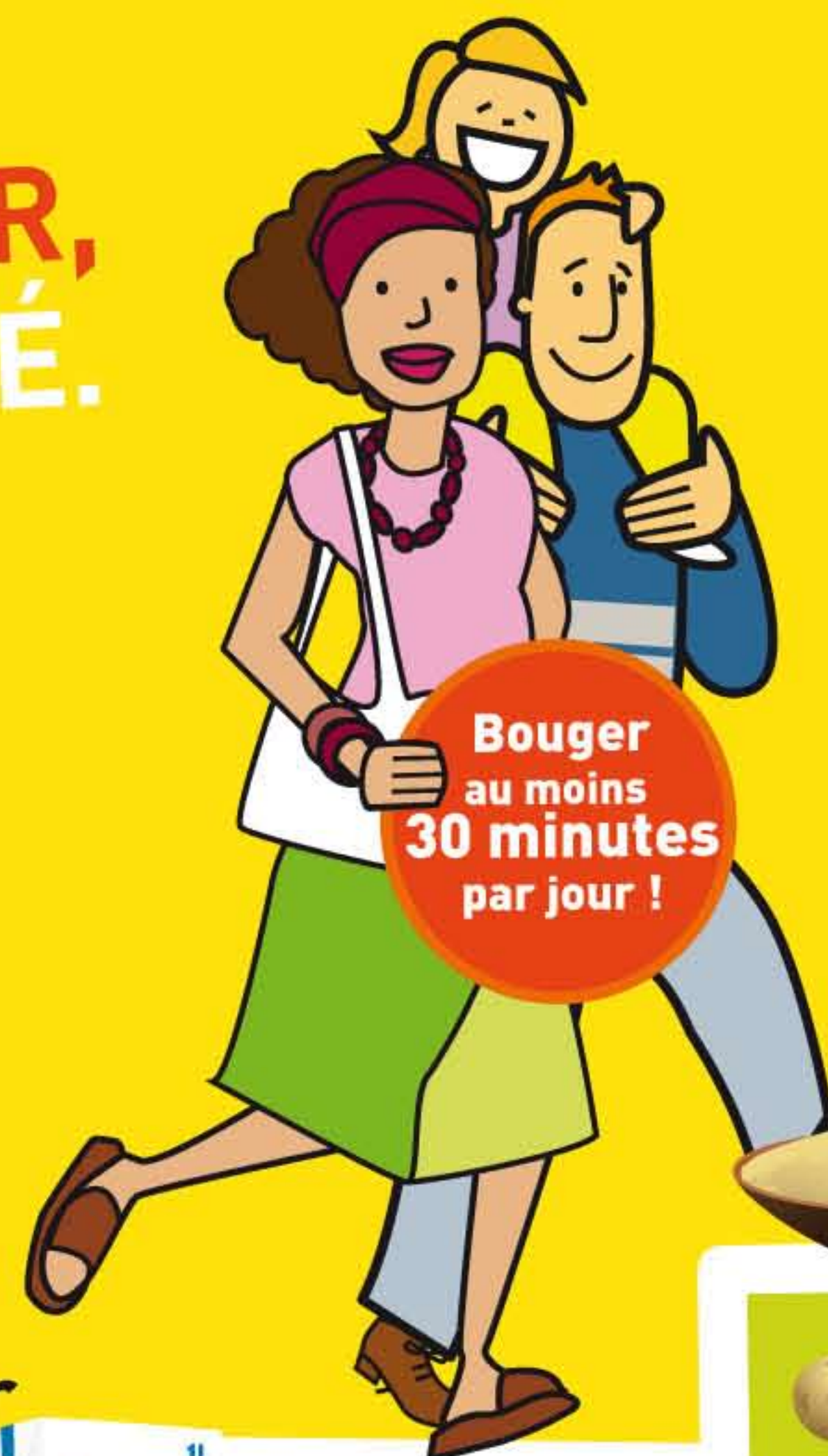


BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.



Bouger
au moins
30 minutes
par jour !

A chaque
repas
selon l'appétit

5 par jour
au moins

Eau à
volonté



Fruits & légumes

3 par jour



Produits laitiers

1 ou **2** fois
par jour



Viandes, œufs et poissons

Féculents



Sucré

Gras

Salé



limiter
la consommation



Pour plus d'informations

www.mangerbouger.fr

