



Une alimentation saine, c'est chaque jour:

3 portions de légumes et 2 portions de fruits

3 portions de lait et de produits laitiers, p. ex. 180 g de yogourt, 2 dl de lait et 40 g de fromage

Des produits à base de céréales complètes et/ ou des légumineuses

1 à 2 litres d'eau

Que faire en cas de surpoids?

4 conseils pour maigrir et stabiliser son poids:

- Adoptez une alimentation saine et équilibrée, et respectez la pyramide alimentaire.
- Mangez 3 repas par jour à intervalles réguliers; limitez les en-cas au strict nécessaire.
- Bougez, cela stimule la métabolisation des graisses.
- N'oubliez pas: perdre 1 à 2 kilo par mois, c'est un bon résultat.

Les activités physiques telles que le nordic walking, le cyclisme, la natation et la randonnée ménagent les articulations et aident à perdre du poids. Réservez au moins une journée par semaine pour des activités physiques. Demandez à un(e) ami(e) de vous accompagner, car c'est plus facile à deux.



Petit déjeuner tonique.



Pique-nique soigné au bureau.



Déjeuner complet et équilibré.



Souper léger.



Collation appréciée.

D'autres recettes sur le site www.swissmilk.ch/recettes

LIENS

Plus d'informations et de conseils pratiques:

www.swissmilk.ch

nutrition@swissmilk.ch

Téléphone conseil:
031 359 57 56



Pour résister aux envies de sucré:

- Mangez à heures fixes et respectez cet horaire même le week-end.
- Brossez-vous les dents après avoir mangé.
- Attendez 15 minutes et l'envie de sucré disparaîtra.
- Bougez au lieu de manger.
- Prenez quelque chose de salé, p. ex. un bouillon dégraissé, cela aide à combattre les envies de sucré.