



## Trucs et astuces pour vous aider à manger moins et mieux



- ✓ Buvez un grand verre d'eau avant chaque repas pour remplir l'estomac.



- ✓ Lorsque vous faites vos courses, soyez attentifs au nutriscore présent sur l'étiquette des produits. De A (vert) pour les éléments à privilégier, à E (rouge) pour ceux à éviter.



- ✓ Se brosser les dents entre chaque repas diminue les envies de grignotage.



- ✓ Une plus petite assiette favorise des plus petites portions.



- ✓ Remplacez une partie de l'huile par du yaourt, du fromage blanc pour alléger les préparations.



- ✓ Limitez la consommation d'aliments frits, ainsi que d'en-cas et d'aliments préemballés comme les gâteaux, les biscuits, les en-cas qui contiennent des acides gras industriels.



- ✓ Évitez de vous servir à même le paquet de chips ou de biscuits.