NOUVELLE ANNÉE!

Nouvelles (bonnes) habitudes !

1) **Boire 1,5L d'eau par jour** (en limitant la consommation des boissons, même light!).

2) Consommer chaque jour **1 à 2 portion(s) de fruits et des légumes à midi et au souper** (en les choisissant de saison !)

3) Consommer au moins **2 x/semaine du poisson** (1 x gras : hareng, sardine, saumon, ... et 1 x maigre : cabillaud, sole, lotte, ...)

4) Avoir **une bonne structure de journée** : 3 repas principaux et au moins la collation de l'après-midi. Viser toujours à ce que le souper soit **le plus LEGER possible** (pas trop gras et maximum 1/4 de l'assiette sous forme de féculents) !

5) **Varier l'utilisation des matières grasses** (huile d'olive, huile de colza, crème fraiche, beurre, ...) et ne pas en abuser !

6) **Limiter au maximum la consommation de sucre visible** (dans le café par ex) et **caché** (dans les biscuits, pâtisseries, confiture, choco, céréales, boissons, ...).

7) **Limiter au maximum la consommation d'alcool.**

8) **Utiliser le sel avec modération** et limiter la consommation des aliments très salés (charcuterie fumée, fromage fondu, sauce soja, cubes de bouillon, plats préparés, ...)

9) Avoir une **bonne ORGANISATION** (préparation des menus de la semaine, liste de courses, batch cooking = avances en cuisine certains jours, etc.).

10) **Pratiquer une activité physique régulière** et veiller à un **sommeil suffisant** chaque jour (7 à 9h/nuit)

Céline de Sart
Diététicienne - Nutritionniste - Tabacologue
www.dietcds.be

Newsletter de JANVIER 2022, réalisée pour la MAISON MÉDICALE DE FRASNES