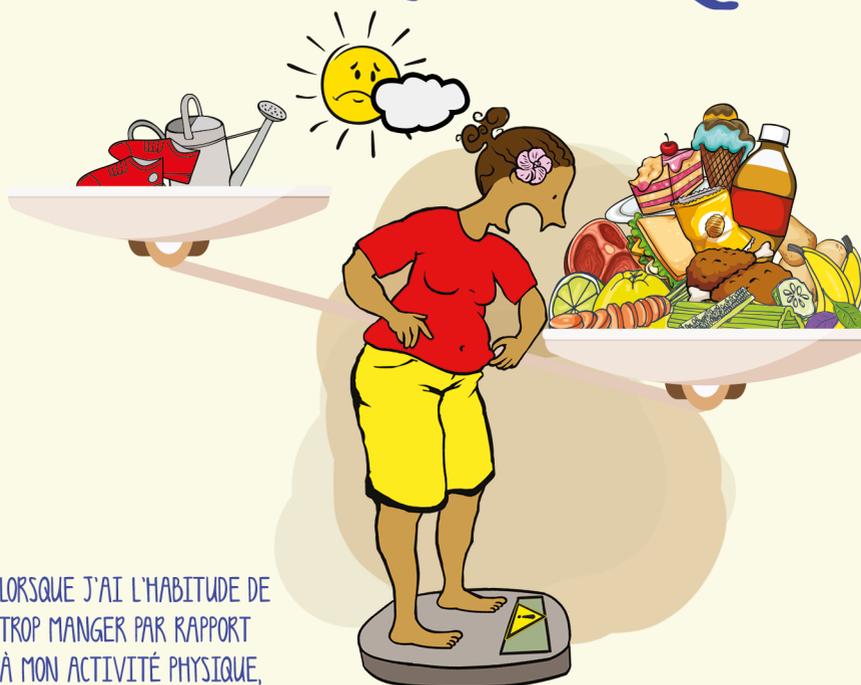


# JE BOUGE, JE MANGE, JE CHERCHE MON ÉQUILIBRE



LORSQUE J'AI L'HABITUDE DE  
TROP MANGER PAR RAPPORT  
À MON ACTIVITÉ PHYSIQUE,  
JE RISQUE DE GROSSIR PROGRESSIVEMENT.

POUR RETROUVER UN POIDS FAVORABLE À MA SANTÉ, JE CHOISIS DE :  
MANGER MOINS : UNE SEULE ASSIETTE D ALIMENTS VARIÉS PAR REPAS SUFFIT  
MANGER MOINS D ALIMENTS GRAS ET SUCRÉS  
ET BOUGER D'AVANTAGE, PLUS SOUVENT ET PLUS LONGTEMPS

Pour tous renseignements :

Tél : 25.07.72

preventionsurcharge@ass.nc

 **mangemieuxbougeplus**

[www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)