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 DAVANTAGE, PLUS SOUVENT ET PLUS LONGTEMPS

Pour tous renseignements :
Tél : 25.07.72
mangemieuxbougeplus
preventionsurcharge@ass.nc
www.**mangemieuxbougeplus.nc**

ASSNC
AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE