

CONSEILS ALIMENTAIRES

Quelques règles simples : www.mangerbouger.fr

1	Privilégier la prise de REPAS ÉQUILIBRÉS DANS LE CALME . Manger lentement en mastiquant bien les aliments. Ne PAS manger devant la TÉLÉVISION	
2	Limitier la consommation de MATIÈRES GRASSES, DE SEL, DE SUCRE	
3	Limitier la consommation d' ALCOOL . Ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine et quatre verres en une occasion. Respecter 2 jours d'abstinence par semaine.	
4	Privilégier la consommation d'eau plutôt que de sodas ou de jus de fruit	
5	Essayer de consommer 3 PRODUITS LAITIERS ET 5 FRUITS ET LEGUMES par jour inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0806_nutrition/fruits_legumes.pdf	
6	Effectuer au moins l'équivalent de 30 MIN DE MARCHÉ RAPIDE PAR JOUR (si votre état de santé le permet, sauf contre-indication médicale et en fonction de l'avis de votre médecin).	

Vous avez des problèmes avec votre poids et/ou avec votre alimentation ?

Parlez-en à votre médecin traitant ou à une diététicienne.

CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES GRATUITES DE GENNEVILLIERS

Pour les enfants du primaire	{	Centre Municipal de Santé Daniel Timsit / Mme ABAYAN 80 avenue Chandon 92230 Gennevilliers tél : 01 40 85 48 20 Espace Santé Jeune
De 12 à 25 ans	{	66 rue Pierre Timbaud 92230 Gennevilliers tél : 01 40 85 67 62 Centre Municipal de Santé Etienne Gatineau Saillant 3 rue de la paix 92230 Gennevilliers Mme ABAYAN tél : 01 40 85 66 50 jeudi après-midi
Pour les adultes	{	Centre Municipal de Santé Daniel Timsit / Mme ABAYAN 80 avenue Chandon 92230 Gennevilliers Mme Poirier tél : 01 40 85 48 20