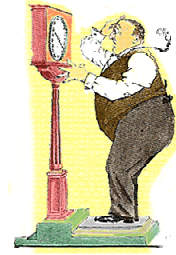


OBESITE



Appliquer les règles précédemment citées et suivre, si besoin, quelques conseils supplémentaires...

- Surveiller les quantités
- Eviter de se resservir
- Rester à l'écoute de ses sensations
- Ne pas aller au delà du rassasiement
- Dans certains cas, une collation est possible ; sa composition ainsi que sa fréquence seront à adapter individuellement avec une diététicienne
Bon à savoir :
 - *Ne pas hésiter à fractionner les repas si les petits creux sont réguliers...*
- Optimiser l'apport en fibres
- Mieux organiser ses menus:
 - Prévoir une liste de courses
 - Faire ses achats après le repas
 - Eviter des réserves inutiles afin d'éviter les tentations
 - S'aider des produits surgelés non cuisinés...
- Etre plus attentif à la composition des aliments en lisant bien les étiquettes
- Et pratiquer une activité physique régulière

Faites-vous plaisir avec modération et sans culpabilité