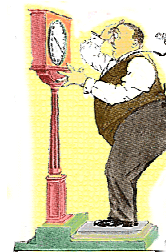


## OBESITE



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
- Améliorer l'organisation de 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 !**

Parlez-en à votre médecin