

**Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par**

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
 Les fruits et légumes	 Le poids corporel soit au-dessus, soit en-dessous, de la norme de poids de référence	 L'alcool
 Les produits laitiers laitiers, fromages, yaourts, crème, etc.	 Les niveaux de gras et matières en solution	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 L'eau fraîche à volonté sans sucre, sans calories, sans sodium, etc.	 L'apport en fibres de riz, d'avoine	 Les produits gras
 L'activité physique	 Une consommation de sodium adéquate suffisante mais limitée	 La consommation de viande, de poisson, d'œufs, de produits agrumes, etc.
	 Les distances de trajet et les émissions de CO2 individuelles	 Les produits gras et les boissons sucrées et les produits gras et les boissons sucrées
	 Les émissions de CO2	 Le temps devant les écrans

Chaque petit pas compte  
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGERFR