

Les bons réflexes



- *Menu structuré*

- éviter les plats industriels

- **Associer les féculents & légumes à chaque repas**

- éviter les produits sucrés en prise isolée

- ne pas sauter de repas

- Eviter les grignotages et instaurer des collations

- **Activité physique suffisante (adaptée au traitement)**

- **agir sur le stress (méditation, respiration, yoga, détente)**

- Etre attentif à ses sensations alimentaires

- *Prendre du plaisir*

- **Manger lentement**

- **Hydratation**

- mastiquer suffisamment

