

Confiné à la maison, votre appétit retrouve la raison !

Gardez le rythme c'est essentiel !

Les repas sont des repères pour votre corps et votre esprit
(**Espacer vos repas de 4 à 6h** respecte votre horloge biologique).

Alors c'est quoi le menu du jour ?

AU PTIT DÉJ' :

- Une **boisson** à base d'eau (thé, café, tisane, eau)
- Un produit **céréalié** : pain, biscotte, céréales peu grasses et peu sucrées
 - Un produit **laitier**
 - Un **fruit**
- Du beurre, de la margarine, des produits sucrés : en quantité très limitée !

AU DÉJEUNER ET AU DINER :

- Une portion de **viande, poisson, oeuf** : 1/3 assiette au déjeuner, 1/4 le soir
- Des **légumes** : à volonté et au moins une crudité par jour : 1/3 assiette min
- Des **féculents** : pommes de terre, riz, pâtes, céréales... : 1/3 d'assiette max
 - Un produit **laitier** : 1 part de fromage par jour maximum, yaourt / fromage blanc nature.
 - Un **fruit**
- De l'huile, du beurre, de la margarine : **10g à 20g** (1 à 2 cuillères à soupe par repas)
Des produits sucrés : 1 à 2 cuillères à café max par repas

Entre les repas : boire au moins **1 litre d'eau** dans la journée

 CUISINEZ Préparez des repas à partir de produits bruts Faites participer les enfants	 RÉDUISEZ LES QUANTITÉS Réduisez les quantités lors des repas Utilisez des assiettes plus petites
 MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE Approvisionnez-vous régulièrement en produits frais, planifiez les repas Suivez les recommandations	 ÉVITEZ LE GRIGNOTAGE Évitez les produits gras, salés, sucrés Préférez un fruit ou des fruits à coque non salés

Dîner tôt aide à digérer et m'aide à contrôler mon poids

A table, je montre mes bonnes manières !

Je mange assis à table, je mastique bien pour déguster ce que j'ai cuisiné et pour aider ma digestion.

J'évite de faire autre chose (regarder un écran...) en même temps, je risque de m'étouffer et d'être sourd quand mon estomac n'en pourra plus...

Cuisiner c'est bon, des assiettes plus petites c'est bien, mais j'ai encore faim moi !!!

J'évite de faire des courses en trop grande quantité, le 1er estomac c'est la vue !
Bien manger **équilibré** lors des repas, c'est le meilleur moyen d'éviter les fringales !

"Ai-je vraiment faim ? ou je me trompe de cible?"

La nourriture ne traitera pas vos émotions, votre ennui, votre stress... **Notez ce que vous ressentez**, c'est le 1er pas pour aller mieux.



BON APPÉTIT !

Propositions d'un groupe de médecins et diététicien havrais



Et se lever de votre chaise ou de votre fauteuil ? Bravo, vous avez fait le plus dur !

Bougez de votre confinement sans attestation, c'est possible !



Levez-vous **au moins toutes les heures** et en pratiquant **au moins 30 minutes d'activité physique** par jour, vous diminuez drastiquement votre risque cardiovasculaire et les problèmes de dos.



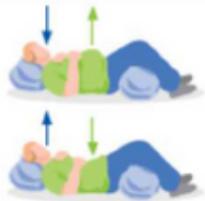
Exercice de la "couturière" :

Faire des séries de 100 battements de pieds (flexion plantaire jusqu'à la pointe du pied) aide au retour veineux

Bon à savoir, **des petites durées d'activité (5-10 minutes)** plusieurs fois dans la journée sont également efficaces.



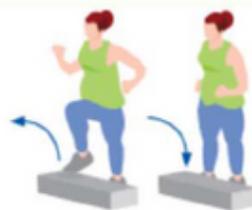
Respiration profonde Avant et après les exercices



Appui mural



Exercice de la marche



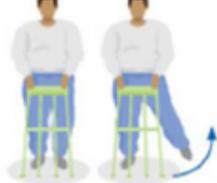
Travail des jambes



Extension des genoux



Lever de hanche



Travail des biceps



Pointes de pied



Extension des bras (1)



Etirement bras et poitrine

Extension des bras (2)



Etirement des jambes



Etirement du dos

