

MANGER ET BOUGER FONT PARTIE DES PLAISIRS DE LA VIE et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé.

Comment faire en pratique ?

Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.



Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).



Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve.



Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets).



Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas. Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi-verre de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).



Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance. Penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.



Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat pâtisseries, crèmes desserts, etc.). Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr



REJOIGNEZ-NOUS SUR :



À DOMICILE



DRIVE



PIÉTON



CLICK&COLLECT



AUCHAN



@auchan_fr



@auchan



@auchan_france



Contactez-nous au **03.59.30.59.30** du lundi au samedi de 8h00 à 21h00
(appel non surtaxé) Le dimanche de 8h30 à 13h00

Magasins agréés pour les activités de distribution de produits phytopharmaceutiques à des utilisateurs non professionnels, par le Ministère en charge de l'agriculture.

Conditions des cagnottes et des cartes Auchan : Offre réservée aux particuliers porteurs d'une carte Auchan : Carte Waaoh! (gratuite) ou l'une des cartes de crédit Auchan pendant l'opération, sous réserve du bon fonctionnement de votre compte (Auchan Visa : 20€/an - Visa 1^{re} : 54€/an). Sauf exception signalée sur l'offre, la mécanique promotionnelle ne peut s'appliquer que 5 fois maximum par produit (même marque, même format) avec la possibilité de choisir parmi les différentes variétés proposées. Limite portée à 30 pour l'achat de bouteilles de vins ou de Champagne. Non cumulable avec toutes autres promotions en cours. Pour plus de détails sur le programme de fidélité Waaoh et l'utilisation des cagnottes, consultez les Conditions Générales d'Utilisation du programme de fidélité Waaoh en magasin et sur auchan.fr. La carte de crédit Auchan est associée à un crédit renouvelable, d'une durée d'un an éventuellement reconductible. Elle est utilisable au comptant ou à crédit au choix lors du paiement. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. La carte Auchan Visa est attribuée sous réserve d'acceptation par Oney Bank. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la date de sa souscription. Oney Bank - SA au capital de 71 801 205 € - Siège social : 34 avenue de Flandre 59170 CROIX - RCS Lille métropole 546 380 197 - n° Orias : 07 023 261 - www.orias.fr - Correspondance : CS 60006 - 59895 Lille Cedex 9 - www.Oney.fr. Auchan Hypermarché SAS agit en qualité de mandataire exclusif en opérations de banque et en services de paiement - N° ORIAS : 11 061 014 - Siège social : 200, rue de La Recherche - 59650 Villeneuve d'Ascq.

DANS LES HYPERMARCHES AUCHAN CI-DESSOUS :

- 13 Aubagne • 74 Annecy • 78 Plaisir • 69 Caluire • 59 Roncq • 62 Boulogne • 94 Fontenay • 59 Louvroil • 78 Mantes • 69 St Genis • 33 Bordeaux Mériadeck • 69 St Priest • 69 Dardilly • 59 Faches • 78 Maurepas • 77 Marne La Vallée (Val d'Europe) • 54 Mont St Martin • 59 Englos • 59 Leers • 66 Perpignan • 13 Martigues • 93 Bagnolet • 33 Bouliac • 62 St Omer (Longuenesse) • 37 Tours Nord • 63 Aubière • 33 St André • 72 Le Mans • 44 St Herblain • 37 Chambray

Hormis les offres en quantités limitées mentionnées dans ce tract et les produits soldés, les articles ont été commandés en quantité suffisante. S'ils venoient à manquer dans votre magasin, nous sommes à votre disposition pendant la durée de l'opération pour enregistrer toute commande du même produit ou d'un produit de qualité équivalente au prix annoncé et vous servir dans les meilleurs délais. Merci de vous adresser à l'accueil.