

# TOUTES EN FORME

**La beauté et la santé**  
commencent  
dans l'assiette...  
Buvez de l'eau, mastiquez  
et variez les plaisirs.  
Avec une assiette  
**bien équilibrée,**  
votre vitalité et votre beauté  
sont prêtes à rayonner !



## CONSEIL N°1

Croquez une petite poignée  
d'amandes, de noix, noisettes,  
non salés par jour,  
c'est de l'énergie pour toutes !