

Comment faire en pratique ?

MANGEZ, BOUGEZ !

La recette simple du bien être au quotidien

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. 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.

Plus d'informations sur www.mangerbouger.fr

1/ CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, QU'ILS SOIENT CRUS, CUITS, NATURE, PRÉPARÉS, FRAIS, SURGÉLÉS OU EN CONSERVE



2/ 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



3/ CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR (LAIT, YAOURT, FROMAGE) EN PRIVILÉGIANT LA VARIÉTÉ



4/ 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)



5/ BOIRE DE L'EAU À VOLONTÉ, AU COURS ET EN DEHORS DES REPAS.



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...).

LIMITER LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).

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.

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 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).



[2] Les Avantages cumulés grâce à votre Carte Carrefour sont crédités sur votre «Compte Fidélité Carrefour», à valoir sur des prochains achats.

Les «Réductions Fidélité Catalogue» sont limitées à 6 par produit, par offre et par foyer. Pour certains Avantages Fidélité, la limite par produit, par offre et par foyer peut être différente et dans ce cas, la limite est précisée à proximité de l'offre. CONDITIONS COMPLÈTES DISPONIBLES SUR WWW.CARREFOUR.FR OU À L'ACCUEIL DES MAGASINS. Les Avantages Fidélité ne sont pas valables sur les sites Internet de Carrefour Drive, Carrefour Livré chez vous, sauf si cela est explicitement précisé.

CE CATALOGUE EST VALABLE DANS LES HYPERMARCHÉS A ENSEIGNE CARREFOUR SAUF : CE CATALOGUE N'EST PAS VALABLE DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

01 Bellegarde sur Valserine - Bellay - Ferrey Vertaire 02 Château Thierry 03 Maulais 06 Arheil 11 Carcassonne - Narbonne 12 Villefranche de Rouergue 14 Bayac - Caen - Tignes 15 Avillac 20 Ajaccio 21 Douane 22 Fempol 27 Verres 29 Plozeau - St Rémy - St Martin des Champs 30 Nîmes Ouest 32 Auch 33 Jaspard Médix - Lormont 34 Sérignan 35 Fougères - Rennes Alavo 38 Valras 40 Dax - Mont de Marsan 41 Romorantin 42 La Bastardie 44 Nantes Beaulieu 45 Amilly 49 Angers Saint Serge - Châtelet 50 Avanches 51 Wenzel Carrey 53 Lœud 54 Lorient - Lorient 57 Thionville - 59 Douai Fleis - Lille 62 Saint Martin au Laert 64 Anglet - Bayonne - Saint Jean de Luz 65 Latouche 68 Mulhouse 69 Lyon Confluence - Lyon La Part Dieu - Vaudes en Vaux - Villefranche S/Saône - Villarsbonne 71 Chalon Nord 74 Cluses - Mergnac 76 Gruchet le Valois 79 Niort 80 Amiens 81 Ajib 82 Bragepagnac - Sainte Moigne - Tranc en Provence 84 Anpin Senard 85 La Roche sur Yon 91 Eury 2 95 Argenteuil - Goussainville

LES PRODUITS ÉLECTROMÉNAGERS ET MULTIMÉDIA DE CE CATALOGUE NE SONT PAS VALABLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS : 26 Montélimar 30 Gressy Grand Place 77 Montesson - Saint Mar 89 Sers Maillet 93 Aubervilliers

LES PRODUITS NON ALIMENTAIRES (HORS DROGUERIE ET PARFUMERIE) NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS : 44 Cahors 50 Cherbourg 59 Condit sur l'Escaut - Moutbeug 60 Beauvo centre - Rimons sud 76 Fécamp 93 Stans

Ce catalogue n'est pas valable dans les boutiques et les stations-service sur autoroute.