



## 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](http://www.mangerbouger.fr)

## Comment faire en pratique ?

**1/ CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, QU'ILS SOIENT CRUS, CUITS, NATURE, PRÉPARÉS, FRAIS, SURGELÉS 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 ALCOLISÉE 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).

**3€<sub>99</sub>**

Le L : 16,63 €

**Gel douche à éco-recharger**

**900. CARE**

Hydratant, le flacon et la recharge 24 g.

Pas d'eau transporté  
Pas de plastique jeté  
100/100 sur Yuka



**CE CATALOGUE N'EST PAS VALABLE DANS LES HYPERMARCHES A ENSEIGNE CARREFOUR SUIVANTS :** 02 Château Thierry - 11 Carcassonne - 22 Guingamp - Paimpol - 27 Evreux - 44 Nantes Beaulieu - 50 Cherbourg - 61 Alençon - 66 Perpignan Roussillon - 78 Sartrouville - 79 Niort - 83 Sainte Maxime - Trans en Provence - 84 Avignon - 91 Evry 2

**CE CATALOGUE N'EST PAS VALABLE DANS LES SUPERMARCHES A ENSEIGNE CARREFOUR SUIVANTS :** 13 Roquevaire - 74 Bons en Chablais - 77 Vaux le Penil - 78 Poissy

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



**TESTEZ-MOI GRATUITEMENT SUR  
MA COMMUNAUTE.CARREFOUR.FR**

Valable uniquement en hypermarché

**MonAvisLeRendGratuit**

By Shopadvizor ★★★★★