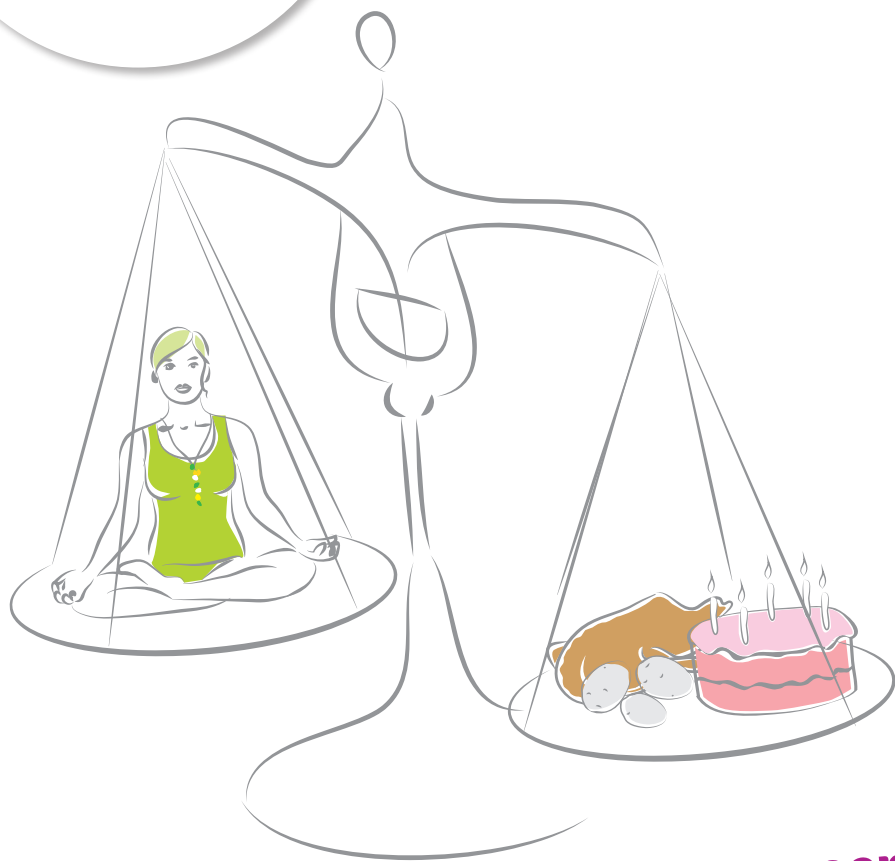


# boost & moi!

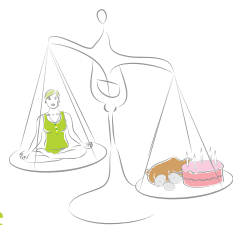


Quelques astuces pour composer  
des repas équilibrés !



**Manger équilibré... plus facile à dire qu'à faire ?  
Et bien, détrompez-vous ! Avec quelques bons conseils  
et un peu de rigueur, vous préparerez chaque jour  
des repas sains et équilibrés !**

Faites **trois repas minimum** par jour  
et **évitez le grignotage !** Un goûter sera  
toléré en cas de déjeuner trop léger...



**Le petit-déjeuner : le repas des  
champions !** Il est indispensable pour recharger vos  
batteries après la nuit. Un produit céréalier, un produit laitier, un fruit  
et une boisson vous rendront d'attaque pour la journée.

**Le déjeuner** doit comporter des légumes, une viande/  
poisson ou œufs, des féculents, un produit laitier et un fruit.  
Ne faites surtout pas l'impasse, vous risqueriez de vous ruer  
sur des cochonneries durant l'après-midi.

**Le dîner sera plus léger, vous  
dormirez mieux.**

Et buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour pour éliminer les déchets.

**ÉQUILIBRE PEUT ÊTRE SYNONYME DE PLAISIR,  
ALORS USEZ DE VOTRE IMAGINATION !**

# Équilibre