

Mes 5 priorités





Mes 5 priorités



- 1 J'essaie de manger 3 repas par jour
- 2 J'essaie de manger moins de sucre et de miel
- 3 J'essaie de manger moins de sel
- 4 J'essaie de manger 2 portions de fruits par jour
- 5 J'essaie de manger des céréales complètes



Mes 5 priorités



1

Boire 1,5L à 2L
d'eau par jour



2

Manger 3 poings de
légumes par jour



3

Manger 2 poings de
fruits par jour



Manger moins
salé



Manger plus de
céréales complètes



5

4

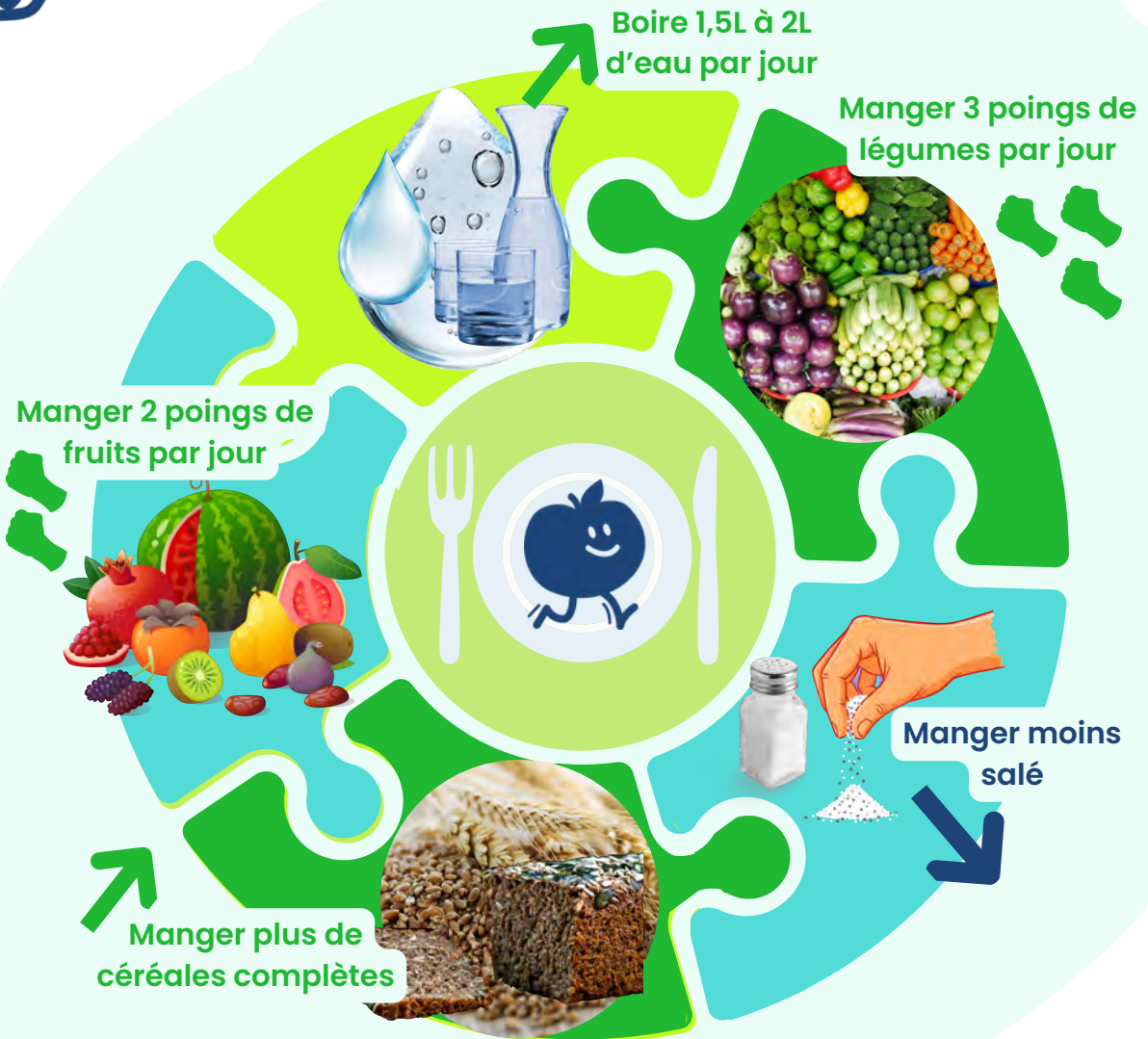


MANGER
BOUGER.be

Question
SANTÉ



Mes 5 priorités



MANGER
BOUGER.be

Question
SANTÉ





MANGER
BOUGER.be



1 Boire 1,5L à 2L
d'eau par jour



2 Manger **3**
poings de
légumes par
jour



Mes 5 priorités

3 Manger **2**
poings de
fruits par jour



4 Manger
plus de
céréales
complètes



5 Manger
moins salé



Mes 5 priorités



1

Boire 1,5L à 2L
d'eau par jour



2

Manger 3 poings de
légumes par jour



Manger 2 poings de
fruits par jour



3

Manger moins de
viande rouge



4

Manger moins
salé



5

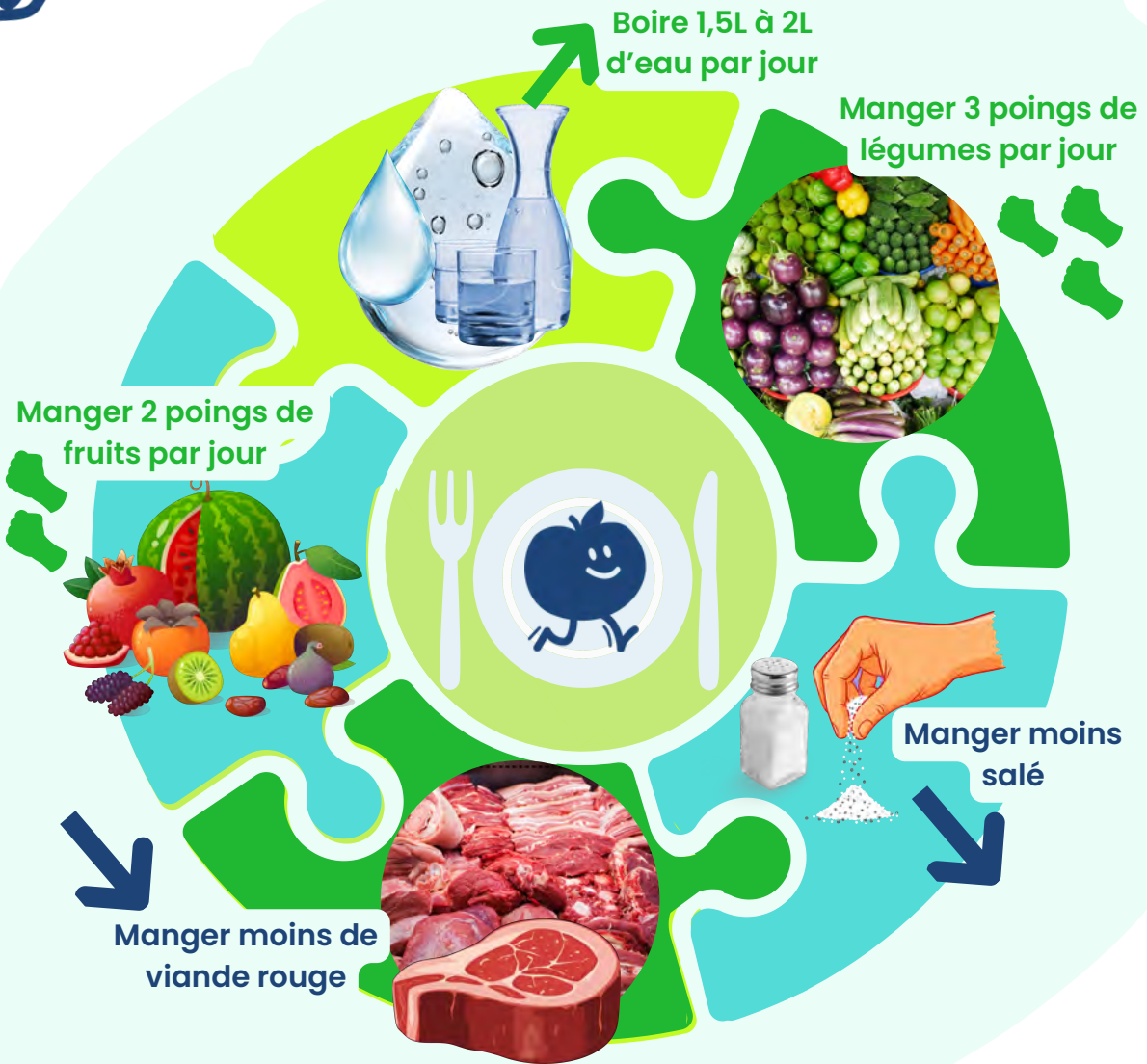


MANGER
BOUGER.be

Question
SANTÉ



Mes 5 priorités



MANGER
BOUGER.be

Question
SANTÉ





MANGER
BOUGER.be



1 Boire 1,5L à 2L
d'eau par jour



2 Manger **3**
poings de
légumes par
jour



Mes 5 priorités

3 Manger **2**
poings de
fruits par jour



4 Manger
moins de
viande
rouge



5 Manger
moins salé



Question
SANTÉ

