

# Quelques conseils pour gérer son poids



## Composer son assiette avec bon sens.

### Augmenter l'activité physique.

- Éviter l'excès de poids **dès le plus jeune âge** (sans y prendre garde, le poids a tendance à augmenter de façon sournoise)
- Se fixer un **objectif** de perte de poids **réaliste** en cas d'excès pondéral
- Apprendre à repérer les **signaux de son corps** : manger en cas de faim, s'arrêter aussitôt que le sentiment de satiété est présent
- Choisir de **manger de tout**, mais sans excès
- Manger plusieurs fois par jour des **fruits** et des **légumes** (la moitié de l'assiette est remplie par les légumes)
- **Limiter** la consommation de **graisses cachées** : charcuteries, fromages gras, fritures, sauces, pâtisseries, etc.
- Boire chaque jour au moins **1,5 litre d'eau** (potages, thé, tisanes, café, jus de fruits, etc.)
- Se rappeler que **l'alcool** (bière, vin, apéritifs, alcools forts) est une source importante de **calories**
- Essayer de faire face aux difficultés d'une autre façon qu'en mangeant
- Pratiquer régulièrement une **activité physique** avec plaisir (marche quotidienne, walking, vélo, natation, fitness, etc.), au minimum 20 minutes par jour

**Et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à l'une des diététiciennes de l'Espace Prévention de votre région !**