

# La positive attitude alimentaire

- 3 repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) tu mangeras
- Grignoter entre les repas tu éviteras
- Manger trop d'aliments gras (pâtisserie, charcuterie) tu t'abstiendras
- Toujours de l'eau à table tu boiras
- Au moins 15 mn pour ton repas toujours tu prendras
- À table sans télévision, sans ordinateur tu t'assoiras
- Boire de l'eau entre les repas tu n'oublieras pas
- Des quantités raisonnables d'aliments tu te serviras
- Alimentation et plaisir toujours tu associeras