

# LA SAINTE ALIMENTATION



À RETENIR...

MANGER SAINEMENT =



ÉQUILIBRE



VARIÉTÉ



PLAISIR



MESSAGE CLÉ

TOUS les aliments font partie  
d'une saine alimentation...



SIGNAUX DE SATIÉTÉ

AVEZ-VOUS VRAIMENT FAIM?



FAIM

- ✓ Mon ventre gargouille
- ✓ J'ai de petites crampes à l'estomac
- ✓ Je ressens une baisse d'énergie
- ✓ J'ai de la difficulté à me concentrer



SATIÉTÉ

- ✓ Je me sens rassasié, je me sens bien
- ✓ Mon repas semble moins savoureux qu'au départ
- ✓ Je commence à avoir le ventre plein



ATTENTION—TOP CHRONO!



Les signaux de satiété apparaissent environ 20 minutes après le début du repas. En mangeant lentement, on se donne la chance de bien les percevoir et d'arrêter de manger avant de ressentir un inconfort...

