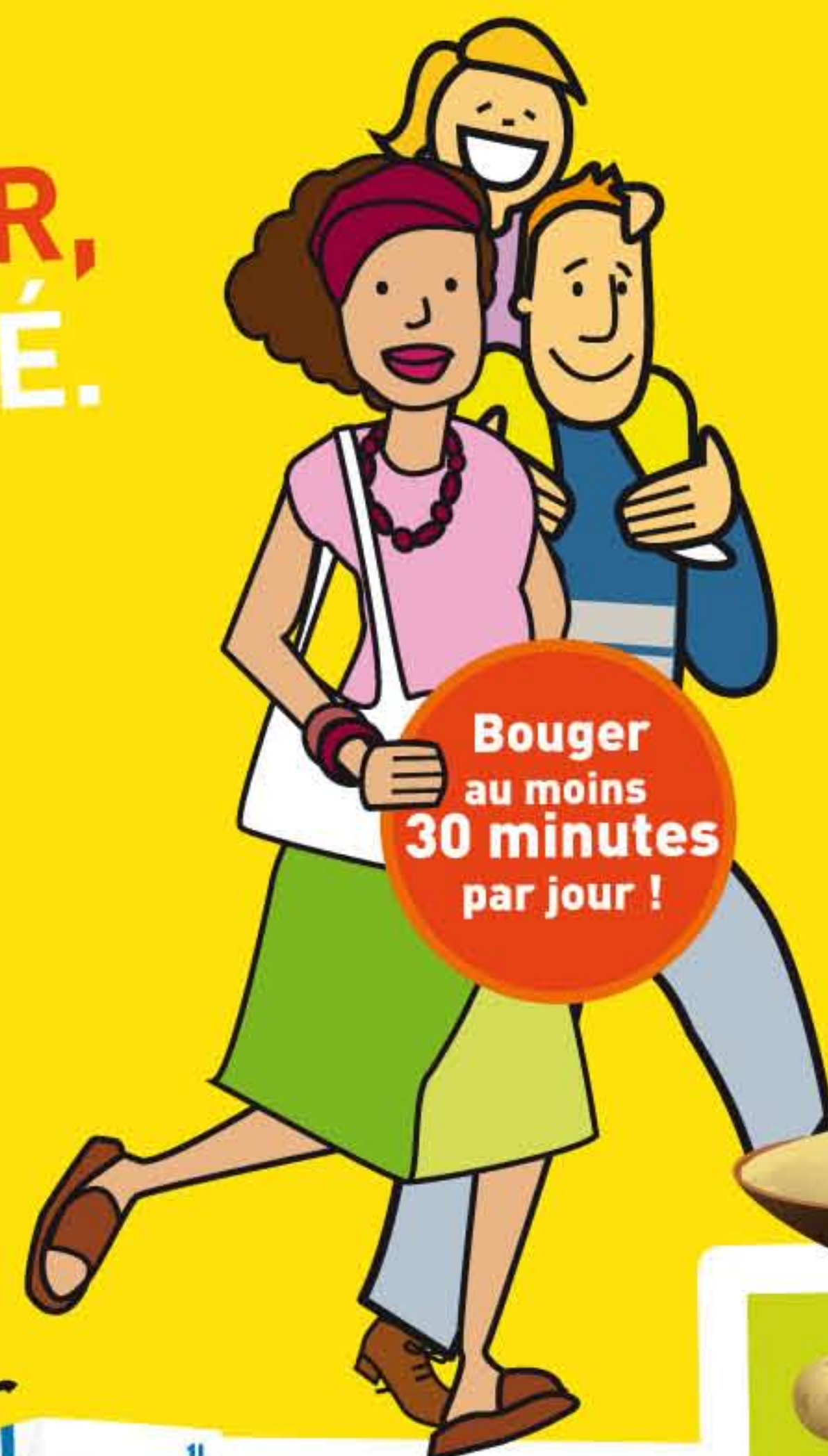


BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.



Bouger
au moins
30 minutes
par jour !

A chaque
repas
selon l'appétit

5 par jour
au moins



Fruits & légumes



Féculents

3 par jour



Produits laitiers

1 ou **2** fois
par jour



Viandes, œufs et poissons



Gras

Salé

Sucré

limiter
la consommation



Pour plus d'informations

www.mangerbouger.fr



250-00339-A - fcbi - RCS Nanterre B 527 041 204