

COVID-19

RESTEZ EN FORME À LA MAISON



LIMITEZ LA SÉDENTARITÉ

Limitez le temps passé assis ou debout : pensez à vous lever **toutes les deux heures**, marchez et étirez-vous.



ASTUCE

Marchez quand vous téléphonez, travaillez debout !



MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Planifiez les menus et réalisez une liste de courses avant de vous rendre au supermarché : pensez aux **produits frais**, mais aussi **surgelés** et en **conserves**.



ASTUCE

Pensez à votre **hydratation** pour rester en forme : l'eau est la seule boisson essentielle au quotidien.



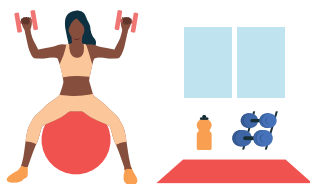
ÉVITEZ LE GRIGNOTAGE

Continuez à écouter votre corps durant cette période : savoir distinguer une **sensation de faim** d'une **envie de manger**.



ASTUCE

En cas de collation, privilégiez la consommation d'un **féculent** (du pain) et/ou d'un **fruit** et/ou d'un **produit laitier** (une tranche de fromage), en quantité toujours adaptée !



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A votre rythme, sans forcer. Un peu c'est déjà bien, plus c'est **encore mieux** !



ASTUCE

Réalisez chaque jour des exercices pour vous **maintenir en forme** : faites des jeux actifs, renforcez vos muscles, dansez.



CUISINEZ

Profitez de ce temps pour cuisiner de **nouvelles recettes**. Préparez des repas à partir de **produits bruts** et limitez l'achat de produits industriels (gâteaux, chips, crèmes desserts...).



ASTUCE

Faites participer toute la famille, **moment convivial assuré** !



RÉDUISEZ LES QUANTITÉS

Bien composer son assiette, c'est consacrer la **moitié aux légumes**, un quart aux féculents et un quart à la viande ou au poisson, aux œufs ou aux légumes secs.



ASTUCE

Utilisez des **assiettes plus petites** pour limiter vos portions durant les repas.

AUGMENTER



Fruits et légumes
Légumes secs : *lentilles...*
Fruits à coque : *cacahuètes...*
Activités physiques

ALLER VERS



Féculents : *pain, riz, manioc...*
Poisson et fruits de mer
Huile d'olive
Produits laitiers

RÉDUIRE



Alcool, boissons sucrées
Aliments sucrés, salés et gras
Viande, volaille et charcuterie
Sel
Le temps passé assis