



Covid-19 Restez en forme à la maison !



LIMITEZ LA SÉDENTARITÉ

Levez-vous régulièrement, profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer



MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Approvisionnez-vous en produits bruts, planifiez les repas
Suivez les recommandations sur mangerbouger.fr



ÉVITEZ LE GRIGNOTAGE

Évitez les produits gras, salés, sucrés
Préférez un fruit ou des fruits à coque non salés



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

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



CUISINEZ

Préparez des repas à partir de produits bruts
Faites participer les enfants



RÉDUISEZ LES QUANTITÉS

Réduisez les quantités lors des repas
Utilisez des assiettes plus petites

GARDER LES RITUELS QUOTIDIENS

- Créer une sorte de **journée « type »**
- Garder un **rythme d'étude** en prévision des examens
- Manger **3 repas équilibrés** par jour à des horaires réguliers
- Commencer ou continuer une **activité sportive journalière**
- Prendre un **temps de relaxation** et de détente
- **Maintenir les contacts sociaux** à distance
- Limiter les informations aux **sources fiables** (les sites gouvernementaux et des autorités de santé, de l'OMS)



MANGER ÉQUILIBRÉ

- Prendre **3 repas par jour** et une collation dans l'après-midi.
 - ✓ **Des idées de menus :**
<https://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/#menu>
 - ✓ <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Adultes/Comment-rythmer-sa-journee-autour-de-3-repas>

