

# Diététique & nutrition

## Vous souhaitez faire un point sur votre alimentation ?

IPAL propose des consultations\* avec Tharsie KANNATHASAN, sa nutritionniste-conseil.

Réservations en cliquant **ici**

ou en scannant le QR code :



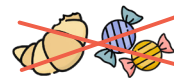
## 4 bonnes pratiques alimentaires



### Garder un bon rythme

Veiller à prendre ses 3 repas :

- › Petit déjeuner
- › Déjeuner
- › Dîner



### Éviter les grignotages

Si besoin, mettre en place une collation saine à un moment précis, tous les jours



### Équilibrer les repas

- › Légumes + source de protéines + féculents
- › Fruits



### Boire de l'eau

- › Avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main
- › Boire au moins l'équivalent de 6 verres par jour
- › Limiter les boissons sucrées



### Et aussi...

- › Limiter la consommation d'aliments transformés (plats préparés/surgelés)
- › Préférer les aliments simples et complets
- › Penser à ramener au travail ses repas cuisinés maison

\* Ces consultations sont ouvertes à tous les salariés, qui souhaitent un bilan nutritionnel et un accompagnement personnalisé (perte de poids, prise de poids, rééquilibrage alimentaire, sportif...).

Note : prestation comprise dans notre offre de service