

Diététique & nutrition

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

Vous souhaitez faire un point sur votre alimentation ?

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



Réservations par téléphone : 01 55 75 09 70

* 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