



Covid-19

Restez en forme à la maison !



Limiter la sédentarité

Limitez le temps passé assis ou allongé dans la journée: levez-vous, marchez quand vous téléphonez, travaillez debout profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer



Pratiquez une activité physique

Réalisez chaque jour des exercices pour vous maintenir en forme : faites des jeux actifs, renforcez vos muscles, dansez !
Allez-y progressivement, sans forcer
En cas de fièvre dans les 8j évitez les exercices intenses



Maintenir son équilibre alimentaire

Approvisionnez-vous en produits bruts
planifiez les menus
Suivez les recommandations nutritionnelles sur www.mangerbouger.fr
Limitez l'alcool



Cuisiner

Préparez des repas à partir de produits bruts
Contrôlez les ajouts de sel, sucre et matières grasses
Faites participer les enfants



Eviter le grignotage

Evitez les produits gras, salés ou sucrés
Distinguez une sensation de faim d'une envie de manger



Contrôler les quantités

Réduisez les quantités lors des repas
Utilisez des assiettes plus petites