

MON TRUC SANTÉ C'EST... PRATIQUER MON CALCUL MENTAL!

2 FRUITS +
3 LÉGUMES =
5 PORTIONS

3 FRUITS +
4 LÉGUMES =
7 ENCORE MIEUX!



**MON
TRUC
SANTÉ
C'EST...**

**UN FRUIT OU
DES CRUDITÉS
CHAQUE FOIS
QUE J'AI UN
PETIT CREUX!**

**COMME J'AI
SOUVENT DES
PETITS CREUX...
C'EST FACILE D'EN
MANGER PLUS
SOUVENT!**

MON TRUC SANTÉ

C'EST...
Y ALLER
MOLLO AVEC
LES BOISSONS
SUCRÉES!

MANGERAIS-TU
8 CARRÉS DE SUCRE
D'UN COUP?
C'EST LA QUANTITÉ
DE SUCRE D'UNE
BOISSON SUCRÉE
DE 355 ML.



**MON
TRUC
NRJ
C'EST...**

**DES FRUITS
OU CRUDITÉS
+ DU FROMAGE
APRÈS LA
PARTIE!**

**LES PROTÉINES
DU FROMAGE
M'AIDENT À GARDER
MON ÉNERGIE
JUSQU'AU REPAS.**



MON TRUC SANTÉ

C'EST...

BIEN M'HYDRATER!

QUAND J'AI
SOIF, JE FAIS LE
PLEIN D'EAU....
OU DE LAIT.

MON TRUC SANTÉ

C'EST...

**NE PAS SAUTER
LE DÉJEUNER !**

**POUR RESTER
CONCENTRÉ
TOUTE LA
JOURNÉE.**

MON TRUC NRJ

C'EST...

**CHOISIR
CE TRIO
GAGNANT.**



LÉGUME
GRAINS ENTIERS
PROTÉINES
ET JE MARQUE
DES POINTS!



MON TRUC NRJ

C'EST...
**ÉVITER LES BOISSONS
ÉNERGISANTES!**

ELLES N'AIDENT
PAS VRAIMENT MA
PERFORMANCE.
ELLES FOURNISSENT
SURTOUT DE LA CAFÉINE
ET BEAUCOUP DE
SUCRE, QUI PEUVENT
ENTRAÎNER LA FATIGUE ET
LA DÉSHYDRATATION.

