



**l'Assurance
Maladie**

Pour bien choisir,



NUTRI-SCORE A OU B



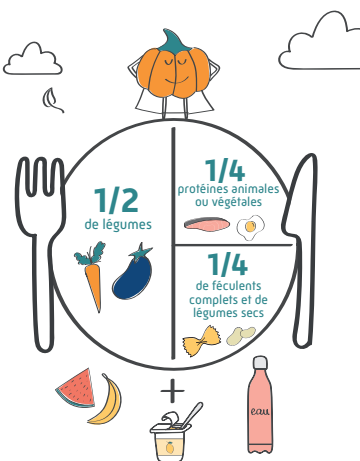
NUTRI-SCORE



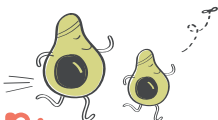
- > Liste d'ingrédients courte.
- > Sans additifs (E...).
- > Sans sucres ajoutés.
- > Nutri-score A ou B.

Regardez l'ordre des
ingrédients : le premier
est le plus important
en quantité !





- > Variez les aliments !
- > Privilégiez les fruits et légumes de saison !
- > Réduire la consommation de sel !



Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets



- > Je bouge au moins 1 h par jour.
- > 1 jour sur 2 : activité de renforcement musculaire.
- > Dormir au moins 8 h 30 par nuit.
- > Je diminue mon temps devant les écrans.

