



Bien manger pour être en bonne santé

Energie : des repas équilibrés garantissent une énergie stable tout au long de la journée, sans pics ni chutes de fatigue

Equilibre du poids :

- Une alimentation adaptée aide à maintenir un poids de forme, en évitant la prise de masse grasse ou la fonte musculaire excessive
- L'équilibre entre protéines, glucides et lipides joue un rôle clé dans la gestion du métabolisme

Prévenir les pathologies : diabète, hypertension artérielle, cholestérol, ostéoporose, cancers, obésité

Renforcer notre système immunitaire et prévenir le risque de carences : grâce aux vitamines et antioxydants présents dans les fruits et légumes

Santé digestive et microbiote : les fibres facilitent le transit, nourrissent le microbiote intestinal et préviennent les troubles digestifs



Bien manger, c'est investir dans sa santé. C'est un geste quotidien qui agit à court terme sur l'énergie et à long terme sur la prévention des maladies et la qualité de vie