

## Mes conseils nutritionnels

S&rsquo;alimenter de manière équilibrée ne revient en aucun cas à suivre « un régime », mais bel et bien à acquérir un certain nombre de réflexes au quotidien, afin d&rsquo;avoir une bonne hygiène de vie, tout simplement.

Il n&rsquo;existe aucun aliment à proscrire, ou à interdire.

Toutefois, une logique s&rsquo;impose et les aliments les plus riches demandent un peu plus d&rsquo;attention afin d&rsquo;être moins « dangereux » pour notre ligne, et rester en forme.