

**E-seminaire**

**JOURNÉE MONDIALE OBESITÉ**

**Maigrir SANS RÉGIME – 10 astuces**

**Y. Banmeyer Cadre de  
santé**



1. On mange au bon moment
2. On prend le temps
3. Grignotage « intelligent »
4. On remplace
5. Se faire PLAISIR
6. Privilégier le « Fait Maison »
7. C'est l'alcool qui fait la fête!
8. Dormir sur ses 2 oreilles
9. On reconnaît ses émotions
10. On se bouge régulièrement