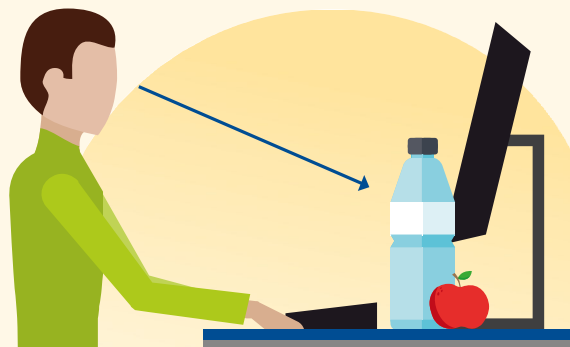


ALIMENTATION AU TRAVAIL



DES ASTUCES POUR BOIRE PLUS

Essayez de boire **au moins 1,5 litre d'eau par jour**. Vous pouvez alterner avec le thé et le café non sucrés, les eaux minérales aromatisées aux jus de fruits, ou parfumer votre eau avec du jus de citron ou des feuilles de menthe.

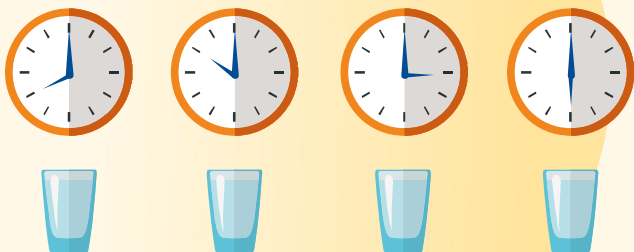


LE RÉFLEXE HYDRATATION

Gardez toujours votre bouteille d'eau à **portée de main** pour ne pas oublier de boire même lorsque la journée est chargée.

LES RITUELS HYDRATATION

Buvez **un verre d'eau à chaque repas** et à chaque pause.

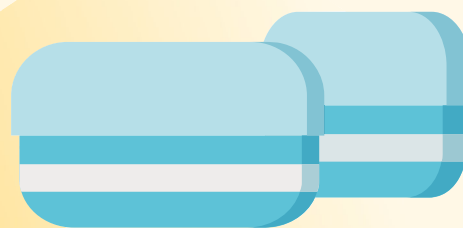


DES EN-CAS SAINS POUR GRIGNOTER MALIN

Vous manquez d'énergie? Un bon **en-cas** peut vous aider à **recharger vos batteries**. Pensez aux fruits, aux noix, mais aussi aux barres de céréales, petits pains suédois ou galettes de riz, au séré ou aux yaourts.

REPAS À L'EXTÉRIEUR

Préférez les **produits complets** et les **légumes cuits**. Ils sont riches en fibres et sont assimilés moins vite par l'organisme. Mangez des pommes de terre plutôt que du riz ou des pâtes, car elles rassasient plus longtemps. **Une salade mixte en entrée cale l'estomac et contient peu de calories.**



PLATS FAITS MAISON

N'hésitez pas à apporter vos petits plats au travail. Pour garder une alimentation équilibrée. Il existe de nombreux plats légers faciles à préparer et pouvant être dégustés froids.