

# Les 10 astuces préconisées par l'



## Alimentation et Télé travail

- 1/ J'essaie de conserver le rythme des 3 repas par jour malgré les horaires de travail. Je ne saute pas de repas
- 2/ J'évite de grignoter (bonbons, viennoiseries, chips...) pendant le poste mais plutôt de prendre un fruit ou une barre de céréales ou un laitage
- 3/ Je pense à bien m'hydrater en privilégiant l'eau (seule boisson indispensable) et en évitant sodas, cafés sucrés, jus de fruit et alcool  
Pas plus de 2 à 3 tasses de café par jour à distance du coucher
- 4/ Je consomme 5 fruits et légumes par jour (soit 2 fruits et 3 légumes par jour aussi bien crus, cuits en potage...) pour faire le plein de vitamines
- 5/ A chaque repas pris, je pense aussi au pain (si sandwich) et/ou féculents (salade de pâtes, de pommes de terre, taboulé...) afin d'éviter les fringales entre les repas
- 6/ Je pense aussi à me cuisiner des plats (fait maison) facile à réchauffer, plutôt que les plats prêts à l'emploi souvent riches en graisses et en sel
- 7/ Dans mes sandwiches, je privilégie des viandes froides *blanc de volaille*, poulet froid... ainsi que rôti froid dégraissé, jambon, mais aussi par du poisson (thon au naturel, surimi ...)
- 8/ Je limite ma consommation de fromage en alternant avec un laitage
- 9/ Je prends le temps de manger en mastiquant bien mes aliments, la digestion commence dans la bouche
- 10/ Je pratique une activité physique régulière