

Habitude 3 –

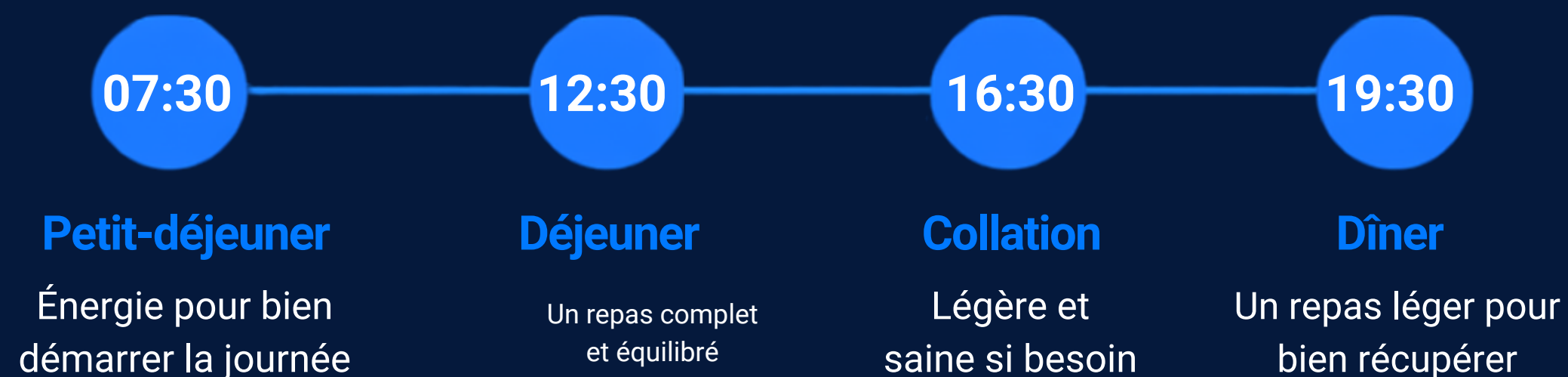
Respecter la régularité des repas

Des horaires réguliers soutiennent votre métabolisme et gardent l'énergie stable.

Ils aident à mieux gérer la faim et à réduire les envies de grignotage.

Un rythme constant, des choix simples et des portions équilibrées suffisent à faire la différence.

EXEMPLE DE JOURNÉE ÉQUILIBRÉE



LES BÉNÉFICES

Énergie plus stable toute la journée
Moins de fringales et de grignotages
Meilleure digestion et concentration

