

Ici, on va chercher à avoir 80%
d'aliments "sains"
et 20% d'aliments "plaisir"
(environ, on est pas à 1% près)

La clé, c'est l'équilibre et surtout ne pas se
priver ! Mais aussi apprendre à faire les bons
choix pour VOUS ainsi que les bonnes
quantités !

 *Prenez votre santé*