

## **Limiter les boissons sucrées:**

**Les jus de fruits, les boissons énergisantes et les sodas, même light doivent être limités le plus possible.**

**Pas plus d'un verre par jour.**



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

**L'eau est la seule boisson recommandée.**

**Elle peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès), et des infusions non sucrées.**



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**