



JOURNÉE OLYMPIQUE



**Laissons-nous gagner
par le sport**

POURQUOI JE MANGE ÉQUILIBRÉ ?



Avant, je n'écoutais personne et je mangeais n'importe quand et n'importe quoi ! Mon entraîneur m'a dit de prendre quatre repas par jour et d'éviter le grignotage. Je prends donc un bon petit déjeuner avec des produits laitiers et des céréales, un repas équilibré le midi, un petit goûter, et, le soir, un dîner avec ma famille. J'essaie de manger au moins cinq fruits ou légumes par jour !

www.franceolympique.com
#OlympicDay #JournéeOlympiqueFR

