

LUXOMED

LUXO CONSEIL

Actuces pour
des fêtes
sans stress !



LUXOMED



NE
CULPABILISEZ
PAS
FAITES-VOUS
PLAISIR

LUXOMED

Écoutez-vous, écoutez votre faim.

On évite de se resservir si on n'a plus faim.

Évitez les restrictions inutiles, le contrôle sur tout.

Autant profiter du repas de réveillon et rester raisonnable en dehors.

Hydratez-vous : eau, tisane (fenouil ou thym) et pas que du champagne!

LUXOMED



CHOISISSEZ
BIEN !

LUXOMED

En apéritif, vaut mieux **un verre de vin**
qu'un cocktail.

Si vous n'avez plus faim, **préférez des**
fruits à la place de la buche.

LUXOMED



**NE FAITES PAS
DE "FIXETTE",
SUR LA
BALANCE !**

LUXOMED

Bougez :

Une petite marche pour digérer après le repas ou une balade le lendemain.

Mangez normalement aux repas habituels.

Ne cherchez pas à compenser les repas de fêtes.

LUXOMED



Bonnes fêtes !