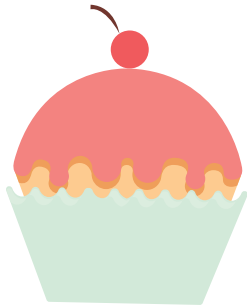


STRUCTUREZ VOTRE ENVIRONNEMENT



GARDEZ LES ALIMENTS TENTANTS
À L'EXTÉRIEUR DE LA MAISON



UTILISEZ UNE ASSIETTE
POUR MANGER
(PAS À MÊME LE SAC!)



METTEZ LES COLLATIONS SAINES
À LA HAUTEUR DES YEUX



UTILISEZ DE PLUS PETITES
ASSIETTES

TROUVEZ UN NOUVEL ITINÉRAIRE
POUR LE RETOUR À LA MAISON APRÈS LE TRAVAIL
POUR ÉVITER LES TENTATIONS



Pour plus de renseignements sur ce sujet, veuillez consulter monpoidscequejedoissavoir.com