

PLANIFIEZ À L'AVANCE



DRESSEZ UNE LISTE
DE COLLATIONS ET
D'ALIMENTS SAINS



ESSAYEZ LES **SUBSTITUTS**
DE REPAS
À BOIRE



CONSULTEZ LE MENU
AVANT



PRÉPAREZ VOS REPAS
À L'AVANCE



FAITES UNE
LISTE D'ÉPICERIE
AVANT D'ALLER MAGASINER