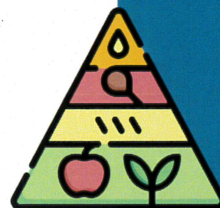


Comment agir au quotidien et prévenir la dénutrition ?

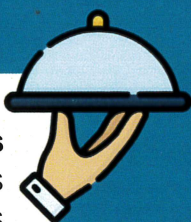
1

Adopter une **alimentation équilibrée** : des protéines tous les jours (viande, œufs, poissons, produits laitiers, légumineuses), mais aussi des aliments riches en matières grasses, en privilégiant les « bonnes graisses » (huiles végétales, poissons gras, fruits oléagineux), sans pour autant faire l'impasse sur un peu de beurre et de crème.



3

Soigner la **présentation des plats** pour éveiller les sens et les papilles : utiliser des exhausteurs de goût (épices, condiments), privilégier les petits contenants et la vaisselle aux couleurs chaudes et variées, partager les repas en famille ou entre amis.



2

Manger au minimum **3 repas par jour**, et si possible ajouter des collations entre les repas.



4

Surveiller son poids de façon régulière, au moins une fois par mois, et informer son médecin traitant en cas de perte de poids importante (supérieure à 3 kg).



5

Pratiquer une activité physique régulière : jardiner, bricoler, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, faire ses courses à pieds, prendre le vélo à la place des transports en commun,... Il y a mille et une façons de bouger au quotidien, et c'est également un excellent moyen de booster son moral !



6

Contrôler son hygiène buccodentaire afin d'éviter de potentiels problèmes de dentition.



SI VOUS VOUS SENTEZ CONCERNÉ(E),
CONTACTEZ UNE DIÉTÉTICIENNE NUTRISENS SUR
www.nutrid-online.com

NUTRISENS *

www.nutrisens.fr