



Publié sur Caisse de Prévoyance Sociale (<http://www.cps.pf>)

[Accueil](#) > [Guides](#) > Bien dans ton assiette, bien dans ton corps


---

Bien dans ton assiette, bien dans son corps" est un guide conseil avec au sommaire :

- Eléments de mesure et de surveillance
- Quelques recommandations nutritionnelles
- 10 conseils essentiels
- Quelques principes de vie
- L'index glycémique
- La chrono-nutrition
- Pour protéger votre santé, bougez !
- Buts personnels à réaliser

Découvrez dans ce guide une alimentation saine tout en se faisant plaisir.

## Fichiers à télécharger

Fichier attaché	Taille
 <a href="#">Guide bien dans ton assiette bien dans ton corps</a>	871.88 Ko

**Thème:**

---

**URL source (modified on 13/01/2014 - 15:12):** <http://www.cps.pf/la-cps-et-la-psg/publications/depliants-et-guides/guide-bien-dans-ton-assiette-bien-dans-ton-corps>