



MEMO FETES



JE CHOISIS MA STRATÉGIE

AU JOUR LE JOUR

HARO SUR
L'ALCOOL

UNE SEULE
PORTION DE
CHAQUE

J'APPRENDS A DIRE
NON

MOINS DE
CHOCOLAT

JAMAIS PLUS QU'À
MA FAIM



KATIA TARDIEU

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

www.dieteticienne-paris.fr





MEMO FETES



JE CHOISIS MA OU MES STRATÉGIES GAGNANTES

JE RESTE ACTIF

RIEN ENTRE LES
REPAS

JE GARDE LE CAP

J'ALTERNE AVEC
DES REPAS PLUS
LÉGERS

ON VERRA APRÈS
LES FÊTES

?



KATIA TARDIEU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
www.dieteticienne-paris.fr





MEMO FETES



JE CHOISIS MA OU MES STRATÉGIES GAGNANTES

A large, empty white rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for writing a strategy.A large, empty white rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for writing a strategy.A large, empty white rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for writing a strategy.A large, empty white rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for writing a strategy.A large, empty white rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for writing a strategy.A large, empty white rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for writing a strategy.

KATIA TARDIEU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
www.dieteticienne-paris.fr

