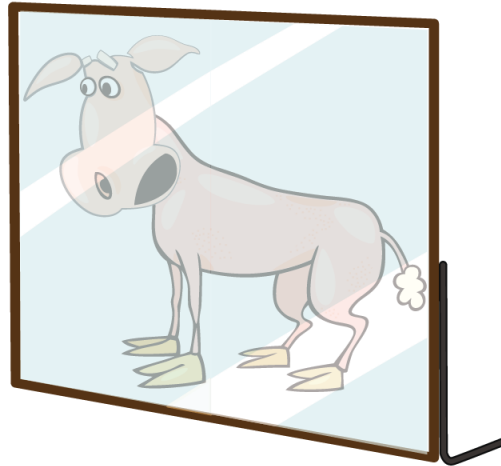
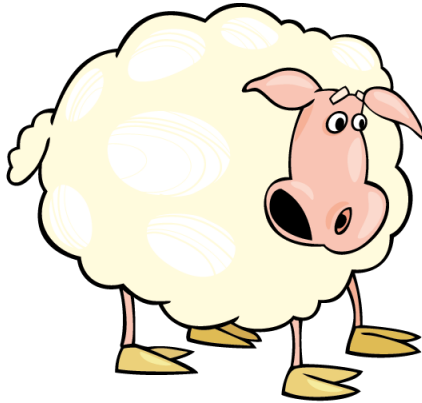




Dénutrition, je protège mes muscles



Ce que je peux mettre en place

Qui peut m'aider ?

- Les professionnels de santé de mon parcours

.....

.....

.

- Les associations de patients

.....

.....

-

.....

Mes ressources
Pour aller plus loin



Quelques conseils, en plus :

- Je varie les menus / équilibre alimentaire
- Je bois doucement par petites gorgées
- Je prépare une jolie table, une nappe, avec de jolies couleurs
- Je fractionne mes repas en plusieurs (si je n'ai plus faim pour le dessert, je le prend 2h après)
- Je prends mon temps pour manger
- Je varie les saveurs et les couleurs dans mon assiette (épices, herbes,...)

Pour en savoir plus... je me rend sur le site
[Manger Bouger](http://MangerBouger.fr)/La Fabrique à menus revient vite