

VRAI & FAUX

Conseil :

Associez une activité physique régulière avec un régime alimentaire équilibré et vous décuplerez vos résultats !



- Les activités physiques et sportives ne font pas maigrir.
- L'activité physique pratiquée de manière régulière vous permet de gagner de la masse musculaire et de perdre de la masse grasseuse. Donc vous gagnez du poids d'un côté et vous en perdez de l'autre. Rassurez-vous si cela ne se traduit pas sur la balance vos efforts se verront sur votre silhouette car 1kg de muscle prends moins de volume qu'1kg de graisse.
- De plus, elle joue un rôle déterminant dans la prévention de l'obésité et le contrôle du poids.

Pour nous contacter :

09 71 53 64 81
contact@ser-diabete-idf.org
85 avenue du Général de Gaulle, 94000 Créteil

www.ser-diabete-idf.org

Ensemble, *face au diabète !*