



POUR LE MOIS DE DÉCEMBRE RELEVEZ LE DÉFI 1P

LA SANTÉ ET LA DISCIPLINE VONT DE PAIR

Le département des ministères de la Santé de la Conférence maritime souhaite que tous les habitants des Maritimes donnent le meilleur d'eux-mêmes ! Rejoignez-nous dans ce défi One Plate où la simplicité rencontre la nutrition, et l'autodiscipline rencontre la satisfaction. Cette période de l'année peut être extrêmement tentante. Toutes les friandises délicieuses et les desserts délicieuses nous attendent, mais il en va de même pour les inconvénients cachés comme la prise de poids, l'augmentation du taux de mauvais cholestérol, les pics de glycémie, les sensations excessives de ballonnements, l'indigestion et même les nausées. Sans parler du reflux que vous pourriez ressentir. Renoncez à tout cela en relevant le Défi 1P !

Ministères de la Santé 2024

UNE ASSIETTE POUR
UN VOUS VIBRANT !!

ASSIETTE AVEC UN
BUT

LE DÉFI 1P

LA QUALITÉ PLUTÔT
QUE LA QUANTITÉ

CULTIVEZ LA
DISCIPLINE

TU PEUX LE FAIRE!

Un but dans vos
cœurs !!

Soyez déterminé !

Tout est possible
avec Dieu !!!