

Votre restaurant Sodexho s'engage pour votre bien-être et vous invite à :

Manger équilibré

- En proposant **toujours des légumes** en plus des féculents
- En privilégiant le poisson préparé avec **peu ou pas** de matière grasse
- En favorisant des modes de cuisson et de finition **pauvres en graisses**
- En proposant une restauration rapide équilibrée
- En offrant un choix de petits déjeuners sains

Vous informer

- Sur la composition et les bienfaits de nos plats
- Sur votre bio-rythme
- En vous permettant de calculer et suivre votre indice de masse corporelle (IMC)
- En vous proposant un suivi nutritionnel personnalisé à l'adresse e-mail : **nutrition@sodexho-be.com**
(réponse dans les 48 heures)

Bouger

- En proposant les **trucs et astuces** pour bouger au quotidien
- En proposant les bons plans sportifs à proximité

