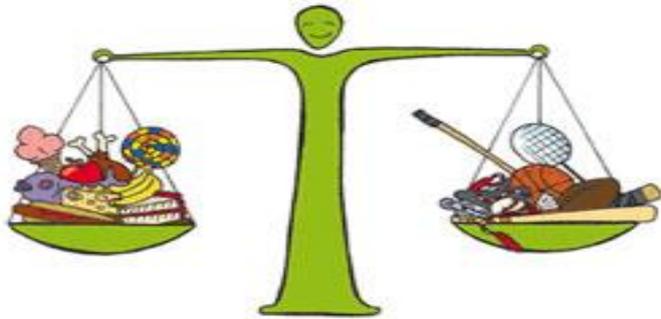


La balance énergétique

Observez ce dessin et vous allez tout de suite comprendre le lien entre l'alimentation, l'activité physique et la silhouette.



Bonhomme vert :

La balance est équilibrée et le bonhomme a un poids correct.

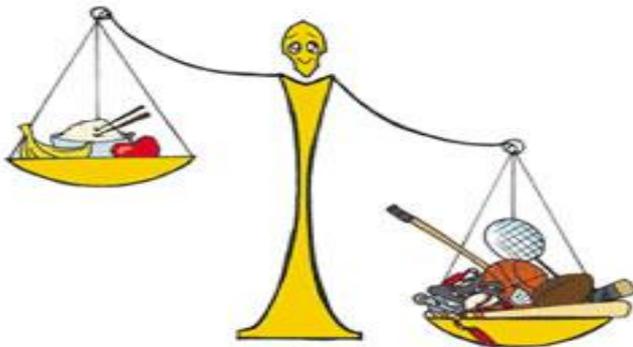
Son alimentation est en adéquation avec son activité physique.



Bonhomme rouge :

La balance est déséquilibrée du côté de l'alimentation et le bonhomme est en surpoids.

Son alimentation est trop importante par rapport à son activité physique. Il grossit.



Bonhomme jaune :

La balance est déséquilibrée du côté de l'activité physique et le bonhomme est trop mince.

Son activité physique est trop importante par rapport à son alimentation. Il maigrit.

Il faut trouver le bon équilibre entre

→ **les entrées :** l'alimentation

et

→ **les sorties :** l'activité physique et l'énergie nécessaire au fonctionnement des organes.