

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE COVID-19 VOTRE MUTUELLE VOUS ACCOMPAGNE



Le contexte sanitaire actuel peut avoir des **répercussions sur les pratiques normales d'alimentation.**

Une **bonne nutrition est essentielle** pour la santé, surtout quand le **système immunitaire pourrait devoir se défendre.**

Bénéficiez de conseils par une diététicienne pour **prévenir les risques liés à l'alimentation.**

DES DIÉTÉTICIENNES À VOTRE ÉCOUTE

Société spécialisée dans le portage de repas et les conseils diététiques personnalisés

Plus de 80 000 bénéficiaires

Élaboration de plans de menus sur 1 mois, avec des produits frais et de saison, pour plus de variété.

Conserver une alimentation nutritive pour toute la famille grâce à une prise en charge personnalisée

- Des **préconisations de menus équilibrés** mis au point par des diététiciennes
- Le **respect de vos goûts**
- L'**adaptation des conseils** en fonction de votre **régime alimentaire** et de vos allergies
- Des conseils pour **prévenir les risques liés au déséquilibre alimentaire et à la dénutrition**



Le confinement imposé par l'épidémie de Covid-19 a bouleversé le quotidien jusque dans les habitudes alimentaires.

N'oubliez pas les bonnes pratiques en matière d'alimentation.



- Mangez de tout, et surtout des choses qui vous font plaisir
- Planifiez les repas sur la semaine : c'est plus facile de varier son alimentation lorsqu'on prévoit ses repas à l'avance et cela permet également de faire ses courses plus rapidement et de limiter le temps passé en magasin
- Limitez votre consommation de sel et de sucre
- Evitez le grignotage entre les repas
- Préparez le plus souvent possible des plats vous-même
- Hydratez-vous
- Consommez suffisamment de fibres
- Soyez conscients de la taille des portions

Comment accéder au service ?

- Composez le numéro d'accès au service d'assistance Mutami : 0549769778
- Vérification de vos droits
- Notre partenaire nutrition reviendra vers vous pour planifier l'entretien téléphonique