



# Repas et grignotages

- À l'arrêt du tabac, préférez des repas réguliers, variés, et privilégiez les sucres lents « anti-fringales » : pâtes, riz, pommes de terre...

Choisissez des collations « équilibrées » qui vous aideront aussi à éviter les fringales : fromage blanc, fruits, crudités...

En cas de fringales : essayez de vous occuper l'esprit avec une activité physique ou une occupation quelconque.

