

5

CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE COEUR



1 PRÉSERVEZ VOTRE COEUR BOUGEZ VOTRE CORPS

Pratiquez une activité physique régulièrement pour améliorer votre santé cardiaque.



2 MANGEZ ÉQUILIBRÉ, VOTRE COEUR VOUS PROTÉGerez

Mangez des fruits et légumes en quantité. Faites le plein en protéines (poisson, oeuf, lentilles...). Limitez votre consommation de boissons et aliments trop caloriques, de sucre, de sel et d'additifs



3 FAITES UN BILAN RÉGULIÈREMENT

Vérifiez votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, ou de diabète régulièrement.



4 LIMITEZ LES EXCÈS

Pour éviter l'hypertension artérielle et les maladies du coeur, limitez votre consommation d'alcool et évitez de fumer



5 ÉVITEZ DE STRESSER POUR UN COEUR EN BONNE SANTÉ

Ayez un sommeil réparateur, faites de l'exercice régulièrement, pratiquez des activités de relaxation (yoga, méditation...) afin de réduire votre stress qui porte atteinte à votre coeur et à votre circulation sanguine

