

GESTION DU POIDS ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA



La mauvaise alimentation est associée à plus de maladies que la sédentarité, et la consommation de tabac et d'alcool combinées.



Prenez 30 minutes par jour pour vous occuper de votre santé de façon agréable. Atteindre et maintenir un poids optimal contribue à atténuer votre risque de maladie du cœur et bien d'autres problèmes de santé.



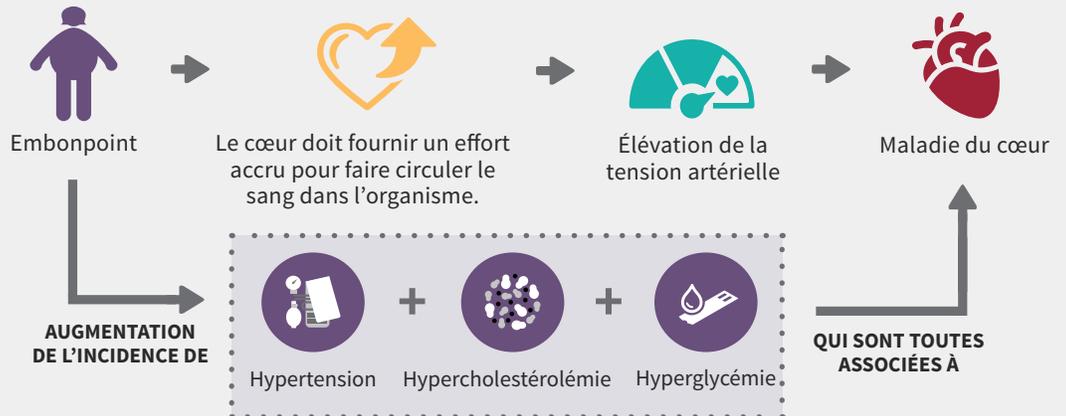
Les personnes qui accumulent les graisses autour du ventre (silhouette en forme de pomme) présentent un risque plus élevé que celles qui les accumulent dans la région des hanches (silhouette en forme de poire).

PROBLÈMES DE SANTÉ

Le poids est directement lié à de nombreux problèmes de santé :

-  Apnée du sommeil
-  Maladie du cœur
-  Stress
-  Arthrite
-  Dépression
-  Infertilité
-  Hypertension

QUELS SONT LES EFFETS DE L'EMBONPOINT?



CE QUE JE PEUX FAIRE



Soyez plus active, moins souvent assise

C'est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour atteindre et maintenir votre poids santé. Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie. Visez 30 minutes par jour (nager, marcher, emprunter les escaliers, etc.).



Mangez sainement

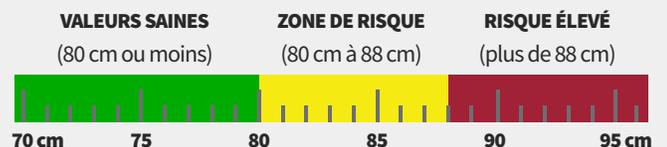
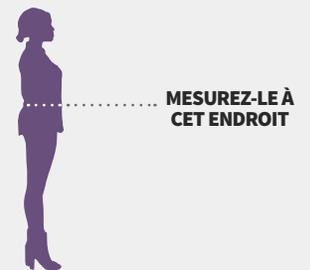
Visez 7 portions de fruits et/ou légumes par jour. Visez moins de 1 cuillerée à thé de sel (< 2400 mg) par jour.



Si vous dépassez votre poids optimal, visez une **réduction** de 500 calories/jour **de votre apport calorique**. Buvez de l'eau plutôt que du jus ou des boissons gazeuses.

TOUR DE TAILLE SAIN POUR LES FEMMES

Mesurez votre tour de taille pour savoir où vous vous situez.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca