



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

LIMITER LES FACTEURS DE RISQUES

J'AGIS SUR

CHOLESTÉROL - DIABÉTE - SURPOIDS/OBESITÉ - HYPERTENSION ARTERIELLE

J'ADAPTE MON ALIMENTATION

J'augmente ma consommation

de fruits et légumes,
de céréales,
de légumineuses,
de poissons gras.

J'utilise

de l'huile d'olive
pour la cuisson,
des épices.

J'évite

les produits les
plus transformés.

Je privilégie

les produits cuisinés
maison.

J'ADAPTE MES HABITUDES

J'arrête de fumer

Je trouve les motivations,
Je me fais accompagner.

Je bouge

Je fais 30 min de marche rapide
par jour, 5 fois par semaine
J'augmente mes déplacements
à pied.

Je limite l'alcool

Je ne bois pas plus
de 2 verres par jour
Je m'abstiens au moins
1 jour par semaine
de toute consommation.



prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ