

Et, pour encore mieux combattre le cholestérol, JE MANGE BIEN ET JE BOUGE !



En modifiant mon alimentation, je peux déjà faire baisser mon taux de cholestérol de 10 à 15 %. Et, je peux également augmenter mon taux de « bon » cholestérol, en consommant plus souvent du poisson et en utilisant des huiles et des margarines plutôt que le beurre.

Chaque jour, je profite de toutes les occasions pour bouger. Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour protège ma santé.

**Je m'amuse
et je suis créatif
sur mes recettes,
je pense à
les alléger !**