

Pour un cœur en pleine santé !!!

Zéro tabac



+



Activité sportive

1-2

heures par semaine

Natation, jogging, fitness, foot, tennis, danse, cyclisme...

30 minutes par jour

Activité physique

1h pour les enfants

Jardiner, marcher activement, se rendre au travail à pied ou en vélo, promener le chien...



Eau

A volonté

Jus de fruits pas plus d'1 à 2 par jour



Boissons sucrées

A consommer pour certaines occasions



Boissons chaudes

De préférence sans sucre



Légumes & fruits

au moins

5

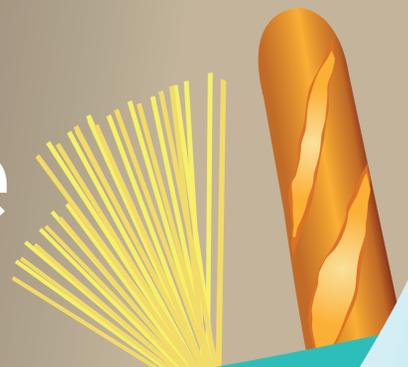
par jour



Féculents

à chaque repas

Selon l'appétit



Viande, poisson, œuf

1-2 par jour



Produits laitiers

3 par jour

voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans



Matières grasses

limiter la consommation



Sucre & produits sucrés

limiter la consommation



Alcool

0 verre

ou jusqu'à 2 verres pour les moments de plaisir

Sel

limiter la consommation



Fondation Cœur et Artères
Recherche et Prévention
Nutrition et Santé

www.fondacoEUR.com

