

La première cigarette

- Il faut savoir dire NON !
- Ça fait tousser, ça dégoûte



La première impression sur la cigarette
est la bonne...

Le corps sent qu'il faut la rejeter
alors faire confiance à son corps

Limiter son cholestérol !





- Non !
- Très riche en graisses
 - Cholestérol
 - Obésité

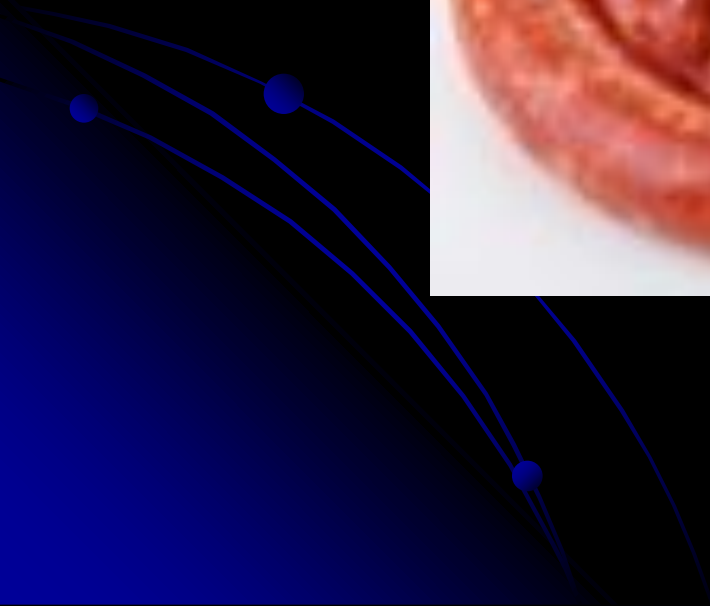




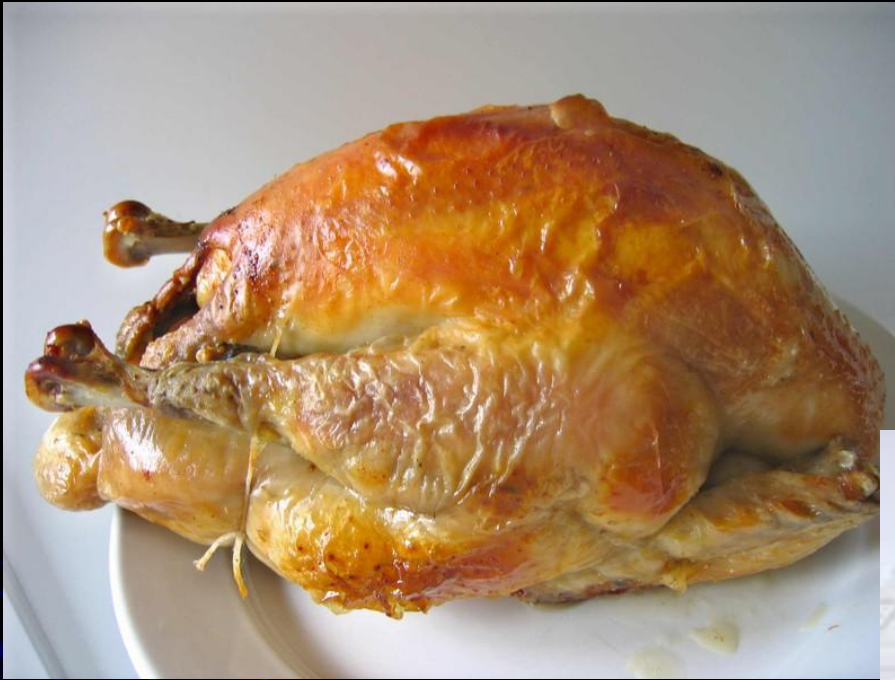
Pauvre en calories
Équilibre l'alimentation
Riche en vitamines
Bon pour le cholestérol







Viandes blanches



Pauvres en graisses



Avec modération





Plein de bon cholesterol (HDL)
Omega 3





Pauvre en calories
Équilibre l'alimentation
Riche en vitamines
Bon pour le cholestérol

Au moins 5 fruits et légumes par jour



Rudolph II

Guiseppe Arcimboldo
1590

Trouver un équilibre alimentaire

- Manger **de tout** en étant raisonnable
- Commencer par un **petit déjeuner complet**
- Ne **pas sauter** de repas
- **Varié** les aliments (les huiles)
- **Pas de grignotage** entre les repas

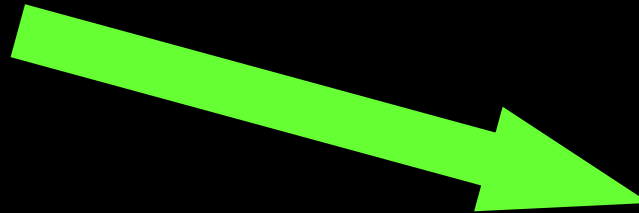
L'inactivité, la sédentarité

- Limiter l'obésité ++
- 60 minutes d'exercice par jour
 - Prendre les escalier et pas l'ascenseur
 - Pratiquer une activité physique régulière

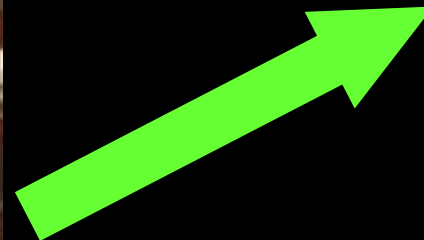


Prendre de bonnes habitudes de vie

Ascenseur



escaliers



escalators

Les bonnes habitudes

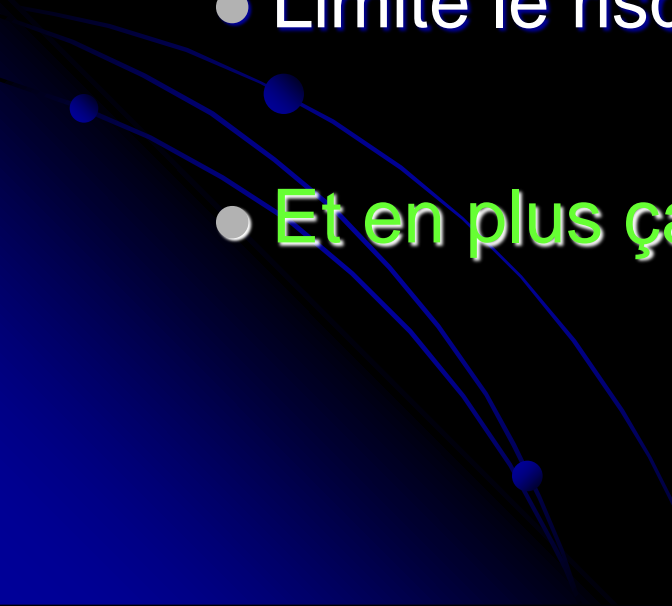
- **Marcher ou velo** pour aller à l'école plutôt que la voiture



Faites du sport !



60 minutes par jour !!

- L'activité physique permet de
 - Limiter l'excès de cholestérol
 - Diminue le risque d'obésité
 - Limite le risque de diabète
 - Limite le risque d'hypertension artérielle
 - Et en plus ça fait du bien !
- 

- 0 cigarette
 - 5 fruits ou légumes par jour
 - 60 minutes d'activité physique par jour
- 