

FONDATION Coeur de Grâce

10 REGLES POUR UNE BONNE SANTE CARDIAQUE



1 Mangez sainement



6 Contrôlez votre glycémie



2 Pratiquez une activité physique régulière



7 Faites vérifier votre taux de cholestérol



3 Réduisez votre consommation d'alcool



8 Abstenez-vous de fumer



4 Surveillez votre poids santé



9 Evitez l'excès de sel



5 Contrôlez régulièrement votre tension artérielle



10 Prenez le temps de relaxer