



# Un cœur en bonne santé pour croquer la vie à pleine dents !

## Mangez sain

-  Évitez les fast-foods et les plats préparés
-  Privilégiez les fruits, légumes, et céréales complètes

## Ne fumez pas

-  Décidez aujourd'hui d'arrêter
-  Votre cœur vous remerciera

## Éviter l'hypertension

-  Réduisez votre consommation de sel
-  Consultez régulièrement votre médecin

## Choisissez les bonnes graisses

-  Limitez la viande rouge et les charcuteries
-  Préférez les graisses saines comme l'huile d'olive ou de colza

## Limitez le sucre

-  Réduisez les sucreries et boissons sucrées
-  Préférez les céréales complètes

## Bougez

-  Marchez au moins 30 minutes par jour
-  Faites de l'exercice régulièrement

**Prenez Soins de Votre Cœur !**