

# LE CONTRÔLE DU POIDS ET LES MALADIES DU COEUR

## COMMENT CONTRÔLER VOTRE POIDS ET RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR

Nom : \_\_\_\_\_

*Cochez s'il y a lieu*

- Prévoyez 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour.**
- Changez votre façon de manger.**
  - Mangez 3 repas équilibrés par jour.
  - Planifiez vos repas autour d'aliments riches en fibres :
    - légumes et fruits
    - légumineuses comme les haricots secs, les pois secs et les lentilles
    - produits céréaliers à grains entiers comme le riz brun, le pain de grains entiers, les céréales à grains entiers
  - Changez vos habitudes alimentaires (p. ex. prenez le temps de manger, mastiquez bien, prenez de plus petites bouchées).
- Consommez moins de gras.**
  - Diminuez la quantité de gras ajoutée à votre nourriture.
  - Cuisinez avec peu ou pas de gras.
  - Choisissez des viandes maigres.
  - Choisissez du poulet et du poisson.
  - Choisissez des produits laitiers écrémés ou faibles en gras.
  - Évitez les desserts riches en gras et les friandises.
  - Mangez de plus petites portions d'aliments qui contiennent du gras.
  - Quand vous mangez au restaurant, choisissez des aliments faibles en gras.
- Diminuez les calories.**
- Tenez un journal d'aliments et d'activités.**