



Comment prendre soin de mon cœur ?

Pour rester en bonne santé,
je dois protéger mon cœur.

Mon cœur va mieux quand je bouge.
Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique
par jour.

Faire une activité physique, c'est par exemple :

- Marcher,



- Faire du vélo,



- Monter les escaliers,



- Descendre les escaliers.



Faire des activités de loisirs, c'est par exemple :

- Danse,



- Courir,



- Nager,
- Jouer au foot,
- Faire de l'athlétisme.



Faire des activités de la vie de tous les jours,
c'est par exemple :

- Faire le ménage,
- Bricoler,
- Jardiner.



Faire des activités professionnelles,
c'est par exemple :

- Préparer une livraison ou une commande,
- Trier le linge,
- Tondre la pelouse,



- Entretenir les sols,
- Décharger les conteneurs,
- Servir à table.



Je mange varié et équilibré : « mon cœur va mieux ».

Manger varié et équilibré veut dire :

- Manger **plus de fruits et de légumes**,
- Manger **moins d'aliments gras**,
- Manger **moins d'aliments salés et sucrés**,
- Boire **moins d'alcool**.

