



LA GESTION du poids ET VOTRE CŒUR

Pourquoi l'excès de poids est-il un problème?



L'excès de poids est associé à :



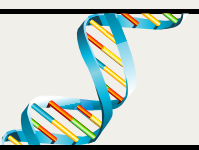
QUELLES SONT SES CAUSES?

De nombreux facteurs interreliés :



INACTIVITÉ (dépense d'énergie réduite)
Situations **STRESSANTES** et exigeantes sur le plan émotionnel
Activités courantes qui requièrent **PEU D'EFFORTS PHYSIQUES**

DANS 30% DES CAS, LES PROBLÈMES DE POIDS ONT UNE COMPOSANTE GÉNÉTIQUE.



Certains **MÉDICAMENTS** d'ordonnance.
Certaines **AFFECTIONS** comme l'hypothyroïdie.
La **MÉNOPAUSE** peuvent contribuer à vous faire prendre du poids.



Aliments peu nutritifs, riches en **GRAS**
Trop grosses **PORTIONS**
Accès facile aux aliments **RICHES EN CALORIES**

Les personnes qui accumulent les graisses



AUTOUR DE LA TAILLE

présentent un risque plus élevé

que celles qui les accumulent dans la région



DES HANCHES.

CE QUE JE PEUX FAIRE



Perdre **de 5 à 10%** de son poids corporel peut **grandement** améliorer la santé cardiaque

Visez une perte de poids graduelle.

¼ à 1 kg par semaine est un bon rythme.
½ kg = 3 500 calories



3

Prenez 3 repas par jour.

Trois repas santé espacés de 4 à 6 h constituent un comportement alimentaire sain et adapté.

Réduisez les portions.

Servez des portions plus petites pour vos repas et collations. La quantité importe.



ACTIVEZ-VOUS, DEMEUREZ ACTIF

VISEZ DE **30 à 60 MINUTES** PAR JOUR.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LE GRAS ABDOMINAL ET PAR CONSÉQUENT LE RISQUE DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE.

ESSAYEZ DE BRÛLER DE **300 à 500 CALORIES** PAR JOUR.

Soyez patient...

Quiconque essaie de modifier ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité peut vivre des périodes de recul. Il faut environ 6 mois pour adopter un nouveau comportement et en faire une habitude. N'abandonnez pas – demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à atteindre votre objectif.

Entraînez-vous avec un ami.