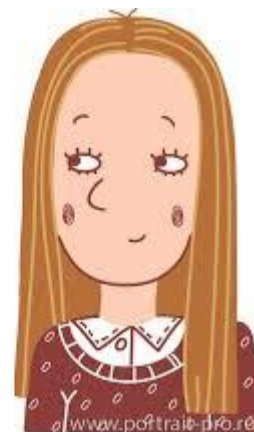
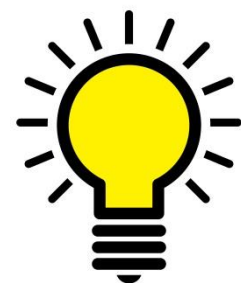


Ce qui est un mode de vie sain???



Un mode de vie sain, un mode de vie humain visant à préserver la santé, à prévenir les maladies et renforcer le corps humain dans son ensemble



Conceil qui veut changer leur vie:

- 1/ Adoptez une alimentation variée. Incluez un grand nombre d'aliments riches en glucides dans votre alimentation.**
- 2/ Remplacez les graisses saturées par des graisses insaturées. Consommez des fruits et légumes en quantité.**
- 3/ Réduisez votre consommation de sel et de sucre.**
- 4/ Mangez régulièrement, contrôlez la taille de vos portions.**
- 5/ Buvez beaucoup.**
- 6/ Maintenez un poids corporel sain.**
- 7/ Prenez l'habitude de bouger !**
- 8/ Commencez dès maintenant ! Et continuez à changer petit à petit.**



Le corps humain n'est pas conçu pour un mode de vie sédentaire. La mobilité et le sport aident à ne pas prendre de poids, et au travail, nous ne devons pas oublier un mode de vie sain.

Lieux de travail sains

Un mode de vie sain au travail

Écrasez-la!
Cessez de fumer.

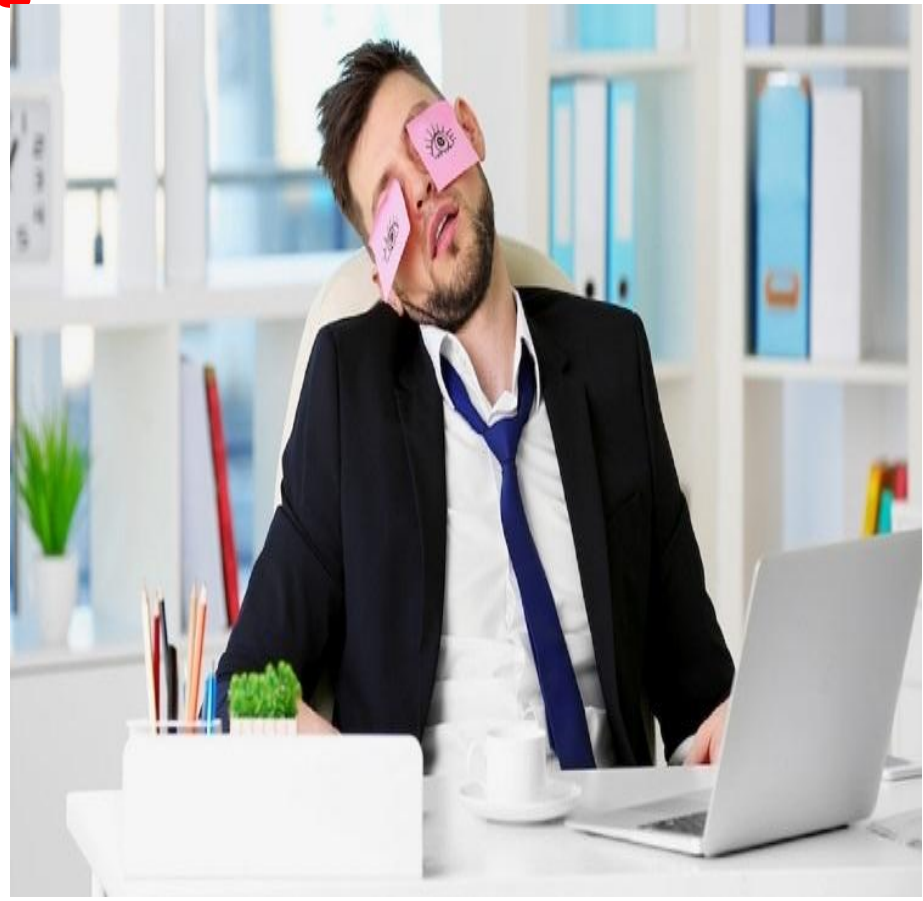
Montez-les!
Montez les escaliers à pied.

Mangez bien!
Mangez des aliments sains.

Marchez!
Stationnez-vous plus loin et marchez.






Faites de l'exercice!
Bougez durant votre pause-repas.

CCHST Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
1-800-668-4284 www.cchst.ca



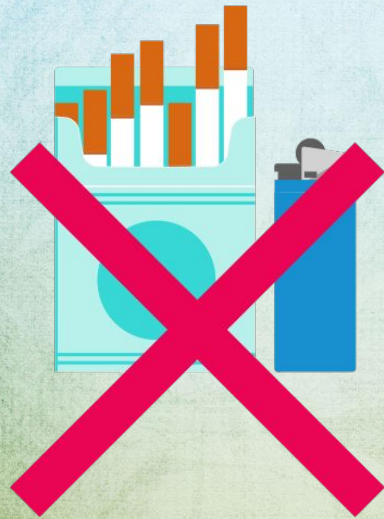
Il est aussi très important d'avoir une alimentation saine

CONSEILS POUR UN MODE DE VIE SAIN

	MOINS DE <u>VIANDE</u>	PLUS DE <u>LÉGUMES</u>	
	MOINS DE <u>SUCRE</u>	PLUS DE <u>FRUITS</u>	
	MOINS DE <u>SODA</u>	PLUS D'<u>EAU</u>	
	MOINS D'<u>ALCOOL</u>	PLUS DE <u>THÉ</u>	
	MOINS DE <u>TÉLÉ</u>	PLUS DE <u>SPORT</u>	
	MOINS DE <u>STRESS</u>	PLUS DE <u>REPOS</u>	
	MOINS DE <u>COLÈRE</u>	PLUS DE <u>RIRE</u>	

 **HEALTHY**
Student

Ces conseils faciles vous aident à mener une vie saine et rester fort.



ARRÊTER DE FUMER



BIEN DORMIR



FAIRE DE L'EXERCICE

Les psychologues disent qu'il fait aussi avoir un passe-temps intéressant pour se détendre et changer de type d'activité.



Saine Alimentation
mode de vie physiquement actif



Beaucoup de personnes préfèrent cuisiner, faire des ouvrages manuels ou travailler au jardin. Ces activités nous apaisent beaucoup, ce qui est très bien par les temps actuels très stressants.



Motivation pour aujourd'hui

COMMENT AVOIR
UNE VIE SAINES ?



AUCUN RÉGIME NE
PEUT RIVALISER
AVEC UN MODE
DE VIE SAIN.





LA FIN!

Merci pour votre attention!