

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

• Pour le mois de Février 2025

Santé cardiovasculaire et exercice

Conseils :

1. Alimentation :

- Réduisez la consommation de sucres ajoutés et de graisses saturées. Privilégiez une alimentation riche en oméga-3, comme celle des poissons gras (saumon, sardines) et des noix.
- Aliments pour le cœur : Consommez des fruits et légumes (spécialement des légumes à feuilles vertes) pour leur apport en fibres et en antioxydants.
- Buvez beaucoup d'eau pour maintenir une bonne circulation sanguine.

2. Exercices physiques :

- Faites 30 minutes de marche rapide par jour pour renforcer votre cœur. Si possible, marchez en plein air pour profiter des bienfaits de la lumière naturelle.
- Essayez des exercices doux mais efficaces comme le yoga pour tonifier le cœur et améliorer la circulation.

3. Suivi médical :

- Si vous êtes à risque, surveillez votre tension artérielle et faites vérifier votre cholestérol régulièrement. Un bilan annuel peut prévenir des problèmes cardiaques à long terme.

Activités :

- Marche de groupe : Organisez une marche communautaire pour encourager l'exercice physique et sensibiliser aux bienfaits de la marche sur la santé cardiovasculaire.
- Atelier de nutrition pour le cœur : Organisez un atelier sur les aliments bons pour le cœur, en distribuant des fiches avec des conseils de nutrition adaptés.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique