

NUTRITION



NUTRITION

AVANTAGES DES ALIMENTS VÉGÉTAUX

- Pas de cholestérol
- Riche en fibres
- Moins de calories
- Beaucoup de substances bio-actives



LES FIBRES DIMINUENT LE RISQUE DE

- Cancer du colon
- Troubles de la vésicule biliaire
- Diverticulose colique
- Varices
- Hémorroïdes
- Obésité



CONSEILS DE BASE

- Manger chaque jour des fruits frais et des légumes crus
- Prendre plus de céréales complètes et d'oléagineux
- Consommer plus de fibres et moins de produits raffinés
- Faire de son petit-déjeuner le meilleur repas



**QUE TON ALIMENT
SOIT TON MÉDICAMENT**

HIPPOGRATE

EXERCICE

EXERCICE

SES BIENFAITS

- Fortifie le muscle cardiaque
- Diminue la tension artérielle
- Brûle les calories en excès
- Réduit le stress

LES CLÉS DU SUCCÈS

- Varier les types d'exercice
- S'entraîner en plein air et au soleil
- Commencer en douceur et augmenter graduellement

RECOMMANDATIONS

- S'entraîner presque quotidiennement
- Au moins 30 minutes par jour
- Avec la possibilité de fractionner les séances d'activité



**L'ACTIVITÉ EST
UNE LOI
DE NOTRE ÊTRE**



EAU

EAU

SES BIENFAITS

- Réduit le risque de maladie cardiaque
- Diminue la fatigue
- Chasse les impuretés du corps
- Stimule les facultés intellectuelles



BOIRE DE L'EAU EN PRATIQUE

- Commencer la journée en buvant deux verres d'eau
- Boire 8 à 10 verres d'eau par jour
- Éviter de boire au cours des repas
- Éviter les sodas, le café et le thé



LA DOUCHE CONTRASTÉE (CHAUD / FROID)

- Stimule la circulation sanguine
- Fortifie le système immunitaire
- Aide à guérir rhumes et grippe
- Peut favoriser une dilatation des bronchioles chez les asthmatiques
- Redonne de la vigueur



**L'EAU,
C'EST LA VIE !**

SOLEIL

SOLEIL

SES BIENFAITS

- Induit la production de vitamine D
- Détruit des micro-organismes
- Aide à régulariser la tension artérielle
- Améliore la qualité du sommeil
- Contribue à soulager la dépression

PROTECTION SOLAIRE

- Porter des lunettes de soleil réduit le risque de cataracte
- Mettre un chapeau aide à se protéger des insolation
- Éviter l'exposition entre 11h et 15h réduit le risque de cancer de la peau

RECOMMANDATIONS

- 15 minutes par jour sont suffisantes
- Laisser entrer le soleil dans la maison
- Faire de l'exercice en plein air
- Éviter les coups de soleil



**SANS LUMIERE
SOLAIRE, IL N'Y AURAIT
PAS DE VIE**



CHOISIR LA LIBERTÉ



CHOISIR LA LIBERTÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un homme qui fume a 22 fois plus de risque d'avoir un cancer du poumon
- Les adolescents qui consomment de l'alcool sont 10 fois plus à risque de mourir que les adolescents consommateurs d'alcool
- 40% des accidents mortels de la route sont en rapport avec l'usage de l'alcool



SIGNES DE DÉPENDANCE

- Consommer régulièrement
- Boire ou se droguer seul
- Augmenter les quantités
- Nier le problème de dépendance
- Poursuivre cette habitude malgré ses effets néfastes
- Se désintéresser de la vie sociale et professionnelle



COMMENT VAINCRE UNE DÉPENDANCE ?

- Réfléchir aux conséquences négatives
- Supprimer apprendre à résister à la tentation



**ÉVITER CE QUI EST
NUISIBLE ET PROFITER
DES BONNES CHOSSES AVEC
MODÉRATION**

AIR PUR

AIR PUR

L'AIR FRAIS

- Purifie le sang
- Détend l'esprit
- Détruit des micro-organismes
- Contribue à nettoyer les poumons

COMMENT PROFITER DE L'AIR PUR ?

- Inspirer par le nez
- Porter des vêtements amples
- Éviter de fumer et de respirer la fumée des autres
- Faire de l'exercice en plein air
- Dormir avec les fenêtres ouvertes

LES BIENFAITS DE LA RESPIRATION PROFONDE

- Procure la détente corporelle
- Contribue à l'oxygénation cérébrale et à une pensée claire
- Favorise la prévention des infections respiratoires
- Induit un sommeil profond



**NOUS NE POUVONS
VIVRE QUE QUELQUES
MINUTES SANS AIR**



CONFIANCE

DES CONFLITS NON RÉSOLUS, DES ÉMOTIONS NÉGATIVES PEUVENT

- Conduire à l'anxiété, la déprime et l'insomnie
- Affaiblir le système immunitaire
- Entraîner des maladies psychosomatiques
- Provoquer un stress émotionnel

AVOIR UNE VISION POSITIVE

- de soi : une bonne estime de soi permet d'affronter les épreuves
- de la vie : donner du sens à son existence répond à un besoin vital
- de l'autre : le pardon est nécessaire pour guérir des blessures du passé

LE MOT CLÉ DE NOTRE ÉQUILIBRE

- Être confiant en soi et en ses possibilités
- Faire confiance aux autres
- Avoir confiance en la vie
- Placer sa confiance dans une force supérieure.



**UN CŒUR JOYEUX
EST UN BON REMÈDE**

LA BIBLE

CONFIANCE

