



Une alimentation saine, c'est chaque jour:

3 portions de légumes et 2 portions de fruits

3 portions de lait et de produits laitiers, p. ex. 180g de yogourt, 2 dl de lait et 40g de fromage

Des produits à base de céréales complètes et/ou des légumineuses

1 à 2 litres d'eau

Que faire si vous avez trop de pression?

- Adoptez une alimentation saine et équilibrée et respectez la pyramide alimentaire.
- Surveillez votre poids: s'il est au-dessus de la norme, vous devez maigrir.
- Réduisez votre consommation de sel de cuisine.
- Bougez, cela fait baisser la pression artérielle et stimule la métabolisation des graisses.
- Arrêtez de fumer et modérez votre consommation d'alcool.

Une activité physique régulière comme le nordic walking, la randonnée, le cyclisme et la natation contribue à faire baisser la pression artérielle. Réservez au moins un jour par semaine pour des activités physiques. Demandez à un(e) ami(e) de vous accompagner, car c'est plus facile à deux.



Petit déjeuner tonique.



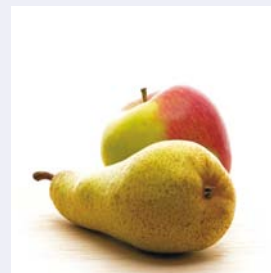
Pique-nique sain au bureau.



Déjeuner complet et équilibré.



Souper léger.



Collation appréciée.

D'autres recettes sur le site www.swissmilk.ch/recettes

LIENS

Plus d'informations et de conseils pratiques:

www.swissmilk.ch

nutrition@swissmilk.ch

Téléphone conseil:
031 359 57 56



Sel de cuisine: moins il y en a, mieux c'est!

- N'ajoutez pas de sel à table.
- Assaisonnez vos plats avec des épices et des herbes et limitez votre utilisation de sel.
- Inscrivez la date d'achat sur la boîte et gardez-la le plus longtemps possible sans en acheter une nouvelle.
- Méfiez-vous des mélanges de condiments, des soupes et des sauces en poudre, qui contiennent aussi du sel.
- Cuisinez avec des produits frais. Les produits précuisinés contiennent souvent beaucoup de sel.

