

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



DIABÈTE, CHOLESTÉROL ET PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES

APRÈS UN INFARCTUS, PRÉVENIR LA RÉCIDIVE

Après un infarctus, il n'est pas trop tard pour bien faire. Au contraire, c'est le moment de réfléchir, de faire un retour en arrière pour éviter une récurrence et **vivre mieux et plus longtemps**.

Prendre les médicaments prescrits c'est bien mais ne suffit pas, il faut également changer les mauvaises habitudes.

Arrêter la cigarette en est la première.

Manger différemment, en variant et en privilégiant les fruits et légumes, les bonnes graisses, les poissons et doucement sur les mauvaises graisses, l'alcool, le sel et le sucre. Manger à votre faim mais pas au delà. Si vous avez des kilos en trop, perdre un peu de poids sera un bénéfice notable. Et enfin **bougez chaque jour**.

Tous ces changements d'habitudes se feront non pas les deux-trois mois qui suivent votre infarctus mais à vie. Alors n'hésitez plus à vous faire aider pour que vous le viviez du mieux possible sans contrainte.