

# Je choisis de faire attention à ma tension artérielle.

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Consommer des fruits et des légumes en lieu et place de la nourriture de mauvaise qualité.
- Consommer plus de nourritures saines riches en fibres
- Consommer du lait ou du yaourt écrémé.
- Consommer ma nourriture sans ajout supplémentaire de sel.
- 30 minutes de sport chaque jour.
- Ne pas fumer.
- Prendre des comprimés riches en vitamine D tous les jours



Special Olympics  
**Health Promotion**



# Je choisis de faire attention à ma tension artérielle.

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Consommer des fruits et des légumes en lieu et place de la nourriture de mauvaise qualité.
- Consommer plus de nourritures saines riches en fibres
- Consommer du lait ou du yaourt écrémé.
- Consommer ma nourriture sans ajout supplémentaire de sel.
- 30 minutes de sport chaque jour.
- Ne pas fumer.
- Prendre des comprimés riches en vitamine D tous les jours



Special Olympics  
**Health Promotion**



# Je choisis de faire attention à ma tension artérielle.

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Consommer des fruits et des légumes en lieu et place de la nourriture de mauvaise qualité.
- Consommer plus de nourritures saines riches en fibres
- Consommer du lait ou du yaourt écrémé.
- Consommer ma nourriture sans ajout supplémentaire de sel.
- 30 minutes de sport chaque jour.
- Ne pas fumer.
- Prendre des comprimés riches en vitamine D tous les jours



Special Olympics  
**Health Promotion**



# Je choisis de faire attention à ma tension artérielle.

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire :

- Consommer des fruits et des légumes en lieu et place de la nourriture de mauvaise qualité.
- Consommer plus de nourritures saines riches en fibres
- Consommer du lait ou du yaourt écrémé.
- Consommer ma nourriture sans ajout supplémentaire de sel.
- 30 minutes de sport chaque jour.
- Ne pas fumer.
- Prendre des comprimés riches en vitamine D tous les jours



Special Olympics  
**Health Promotion**

