

**Choisir  
la santé  
ça**

**change la  
Vie!**

1

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



EGLISE ADVENTISTE  
DU SEPTIEME JOUR

150  
A N S

PROMOTION DE LA SANTÉ

**Secrets** de  
Bien-être

health  
MINISTRIES  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**D**es habitudes de vie saines peuvent faire une grande différence pour votre santé. Elles peuvent augmenter la qualité de votre vie et influencer votre longévité. Une vie plus longue n'a rien d'attractif si c'est pour vivre malade et sans qualité de vie. Ce qui est clair aujourd'hui c'est que le style de vie qui ajoute des années à la vie, peut aussi ajouter de la vie aux années!

Le processus de vieillissement est accéléré si nous fumons, buvons de l'alcool, ne faisons pas d'exercice physique, si nous gérons mal notre stress, si nous ne dormons pas assez ou si notre alimentation est déséquilibrée. Des études de populations autour du monde ont montré qu'une alimentation pauvre en graisses, principalement végétale et associée à une activité physique régulière est un facteur décisif de longévité. Recensez vos habitudes et voyez quelles sont les améliorations à apporter à votre style de vie.

**Ajoutez également du sens et des objectifs à votre vie.** Les personnes qui manifestent un haut degré de contentement ont moins de problèmes de santé, sont moins souvent malades, moins stressées, moins tristes et se mettent moins en colère. Soyez joyeux ! Vous aurez plus d'énergie, de capacité d'adaptation, de talents et de créativité. Votre travail sera plus productif et vous vivrez mieux et plus longtemps!

**Des habitudes de vie saine ne sont pas la garantie absolue d'une longue vie, mais elles augmentent largement la probabilité de vivre en forme plus longtemps!** Et plus tôt un style de vie sain est adopté plus grand est le bénéfice pour la santé globale. Vous désirez ajouter de la vie à vos années? Commencez aujourd'hui à faire les bons choix pour votre santé!

**Dr. Winston Craig**

Professeur en nutrition et wellness

