

Êtes-vous à risque ?



2

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
A N S

PROMOTION DE LA SANTÉ

Secrets de
Bien-être

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, au moins 2,8 millions de personnes meurent chaque année dans le monde à cause de surpoids ou d'obésité. L'obésité augmente le risque de survenue de diverses maladies, notamment le diabète type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Le surpoids, une alimentation déséquilibrée et la sédentarité sont les causes principales de l'épidémie actuelle de diabète.

Vous pouvez savoir si vous êtes en surpoids en calculant votre indice de masse corporelle. **IMC = (Poids en kg) / (taille en m)²**. Un IMC supérieur ou égal à 25 indique un surpoids alors qu'un IMC supérieur ou égal à 30 signe une obésité. Quel est votre IMC ? Etes-vous en surpoids ou obèse ?

Nous pouvons nous protéger ainsi que nos enfants contre l'obésité, le diabète et les maladies cardio-vasculaires en ayant une alimentation saine majoritairement végétale, en pratiquant une activité physique régulière et en dormant suffisamment. Comment pouvez-vous encore améliorer votre style de vie ? Des études montrent que développer des relations positives, apprendre à pardonner et avoir la foi en Dieu peuvent aussi renforcer votre santé.

“ Vous ne changerez jamais votre vie tant que vous ne changerez pas une chose que vous faites chaque jour. Le secret de votre réussite réside dans votre routine quotidienne.” John C. Maxwell.

Pourquoi ne pas changer quelque chose à vos habitudes quotidiennes dès aujourd'hui ? Vous en êtes capable ! Le secret pour avancer c'est de commencer !

Dr. Hana Kahleova

Endocrinologue et
chercheuse

