

# Êtes-vous à risque ?



2

## Secrets de Bien-être

L'obésité, le diabète et les maladies cardio-vasculaires deviennent quasiment épidémiques. Le diabète peut être dépisté précocement par un test sanguin peu coûteux. On estime toutefois que

50% des personnes diabétiques ne sont pas diagnostiquées. D'autres tests sont importants pour réduire vos facteurs de risque : le contrôle de la tension artérielle et du taux de cholestérol. Votre glycémie est-elle normale ? Votre tension et votre taux de cholestérol sont-ils normaux ? Les contrôlez-vous régulièrement ? Avoir une alimentation principalement végétale, pratiquer une activité physique régulière, s'abstenir de fumer et maintenir un poids correct sont

autant de moyens qui préviennent efficacement le diabète et les maladies cardio-vasculaires. "Le secret du changement est de concentrer toute son énergie, non pas à lutter contre notre passé, mais à construire notre avenir." *Socrate* 🌱

## Vous pouvez commencer aujourd'hui !

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



EGLISE ADVENTISTE  
DU SEPTIEME JOUR

150<sup>DE</sup> ANS PROMOTION DE LA SANTÉ

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Hana Kahleova

Endocrinologue et Chercheuse  
Prague, République tchèque