

Novembre

Le syndrome métabolique et

⇒ **VOUS** ⇐



De quoi s'agit-il?

Découvrez si vous êtes à risque et ce que vous devez savoir pour vous protéger :

- Soyez plus actif(ve)
- Améliorez votre alimentation
- Vérifiez votre taux d'insuline

Votre activité

Identifiez vos facteurs de risque

Souffrez-vous du syndrome métabolique? Votre premier conseil est de connaître les cinq principaux facteurs de risque et ce à quoi ils renvoient. Par exemple, saviez-vous que l'excès de graisse autour de l'estomac est le principal indicateur de maladie coronarienne contrairement à l'excès de graisse dans d'autres parties du corps? Maintenant vous le savez!