

## CHOLESTÉROL – SAVOIR QUOI MANGER

978-2-89776-001-4

Les conséquences d'une hypercholestérolémie peuvent être irréversibles. Adoptez dès aujourd'hui une hygiène de vie saine et une alimentation équilibrée pour améliorer votre bilan lipidique.

Grâce à de bonnes habitudes alimentaires, vous pouvez améliorer votre taux de cholestérol sanguin et réduire significativement les risques de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral.

Ce guide vous permettra de :

- faire la lumière sur le « bon » et le « mauvais » cholestérol et comprendre les complications liées à une hypercholestérolémie;
- faciliter votre digestion et améliorer votre bilan lipidique;
- bénéficier de recommandations claires pour identifier facilement les différentes sources de gras (à favoriser, à éviter et à diminuer);
- planifier vos repas et prévoir des collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre état de santé.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : biscuits aux carottes, poulet en croûte d'amandes, sole épicée avec salade tiède de poivrons, quiche méditerranéenne, tofu brouillé au brocoli, croques au thon, yogourt glacé à l'ananas, biscottis santé... et sentez-vous plus léger.

Faites de votre alimentation votre alliée santé !