

ENTREPRISE HASARDEUSE

LA COLLECTIVE DES AMANDES DE LA CALIFORNIE SOUHAITE QUE VOUS VOUS
FIXIEZ DES OBJECTIFS QUANT À VOTRE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Quels sont mes facteurs de risque de la cardiopathie?¹

Mes objectifs en matière de santé cardiovasculaire :



Mon cholestérol total est de : _____

- Ajoutez une once d'amandes de Californie effilées et des fruits frais à votre gruau ou à vos céréales chaque matin.
- _____
- _____
- _____



Mon taux de cholestérol à lipoprotéines de faible densité est de : _____

- Remplacez dans votre alimentation les mauvais gras (c'est-à-dire les gras saturés) par de bons gras ou des gras issus des plantes (c'est-à-dire les gras non saturés). Une portion d'amandes (28 g) contient 13 g de gras non saturés, et à peine 1 g de gras saturés.
- _____
- _____



Mon taux de cholestérol à lipoprotéines de haute densité est de : _____

- Bougez pour augmenter votre taux de cholestérol à lipoprotéines de haute densité. Consultez un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau programme d'exercices.
- _____
- _____



Mon taux de triglycéride est de : _____

- Limitez le nombre de sucreries, d'aliments et de boissons sucrées que vous consommez.
- _____
- _____



Ma pression artérielle est de : _____

- Laissez tomber la salière; essayez d'assaisonner votre nourriture avec des herbes ou des épices acaloriques.
- _____
- _____



Mon tour de taille mesure : _____

- Contrôlez votre appétit en choisissant des collations satisfaisantes contenant des fibres et des protéines. Essayez ½ tasse de maïs soufflé non salé mélangé avec 1 c. à table de raisins et ¼ tasse d'amandes grillées.
- _____
- _____



Je fais _____ minutes d'activité physique quotidiennement.

- _____
- _____

Visitez www.AlmondBoard.com pour obtenir plus d'information sur la façon dont l'intégration des amandes à une alimentation faible en gras saturés peut vous aider à maintenir un bon taux de cholestérol et à conserver un cœur en bonne santé.

© 2010 Almond Board of California. Consultez le AlmondBoard.com pour obtenir le fichier électronique.



1. La Fédération mondiale du cœur, Facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire, www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/.

PASSONS AUX CHOSES SÉRIEUSES

{ UNE ÉTAPE À LA FOIS }

Où mangez-vous pendant la journée? Comment pouvez-vous faire de meilleurs choix alimentaires pour conserver votre cœur en bonne santé? Faire des choix judicieux tout au long de la journée peut s'avérer simple. Allons voir de plus près :

QU'Y A-T-IL DANS VOTRE GARDE-MANGER?

1. Collations :

2. Aliments en conserve :

3. Pâtes / aliments séchés :

4. Huiles de cuisson / gras :

5. Autre :

QUELLES AMÉLIORATIONS PUIS-JE APPORTER?

1. _____
2. _____
3. _____
4. *Gardez des amandes naturelles entières dans votre garde-manger, car elles constituent une denrée de base aux usages multiples.*

QUE POUVEZ-VOUS MANGER AU TRAVAIL?

1. Bureau :

2. Machine distributrice :

3. Dîner :

4. Boissons

5. Autre :

QUELLES AMÉLIORATIONS PUIS-JE APPORTER?

1. _____
2. *Optez pour des aliments riches en fibres, du maïs soufflé faible en gras, des bretzels de grains entiers ou un mélange montagnard contenant des amandes.*
3. _____
4. _____

QUE MANGEZ-VOUS SUR LE POUCE?

1. Sac de sport :

2. Sac à main :

3. Voiture :

4. Autre :

QUELLES AMÉLIORATIONS PUIS-JE APPORTER?

1. _____
2. *La boîte d'amande parfaite en format individuel contient 23 amandes et offre une collation sur le pouce qui nécessite peu d'espace.*
3. _____
4. _____

AU SUPERMARCHÉ :

1. Quand faites-vous les courses?

2. Quelle est votre routine lorsque vous faites les courses?

3. Comment planifiez-vous les repas?

QUELLES AMÉLIORATIONS PUIS-JE APPORTER?

1. _____
2. _____
3. *Planifiez les repas une semaine à l'avance. Découvrez de nouvelles recettes au AlmondBoard.com.*