

QU'EN EST-IL DE VOUS?

Êtes-vous en bonne santé?

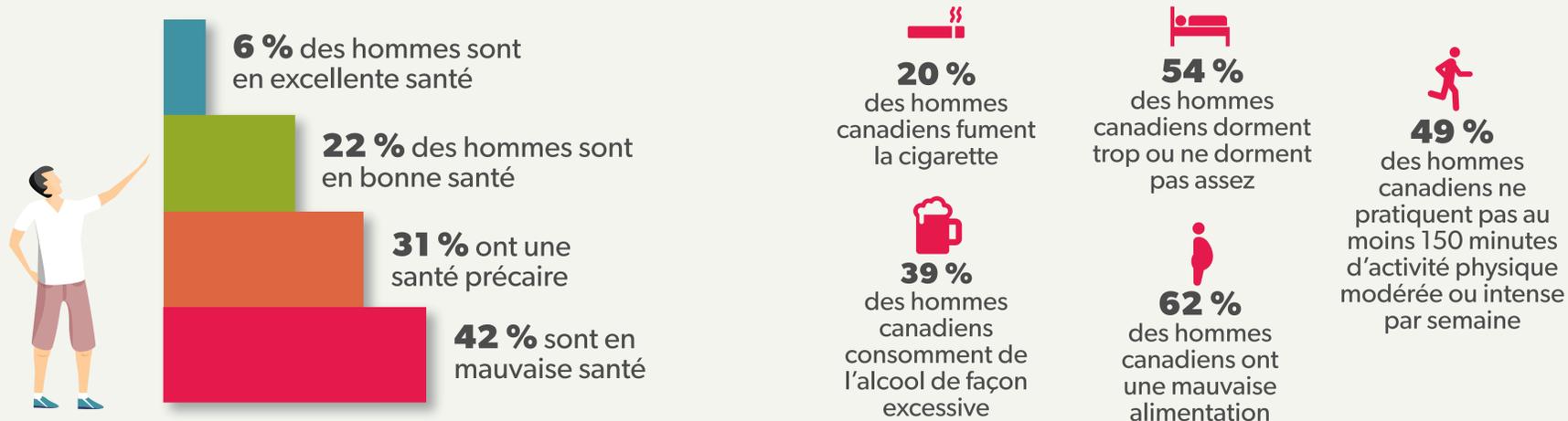
Quels sont les comportements nuisibles à la santé?



De combien de comportements nuisibles à la santé faites-vous preuve?



Voyez où vous vous situez par rapport aux hommes canadiens :



Vivre en santé, ce n'est pas compliqué. Commencez par suivre ce simple conseil :



Déjeunez comme un champion. Une copieuse portion d'œufs et de flocons d'avoine vous évitera les fringales avant l'heure du dîner. On ne peut pas en dire autant des céréales sucrées, qui ne font qu'ajouter quelques centimètres à votre tour de taille et augmenter vos risques de diabète de type 2.

Pour en savoir plus sur ces petits gestes qui font grandement pencher la balance, visitez le Changepastrop.ca, là où les gars vont pour retrouver la santé.

Source : disponible sur demande



La Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC) est une organisation nationale sans but lucratif qui a pour mission d'inspirer les hommes canadiens à adopter un mode de vie plus sain. La FSHC rêve d'un Canada où les hommes se soucient de leur santé et où la société se soucie de la santé des hommes, la dernière pièce manquante au puzzle de la santé de la famille.

CHANGEPASTROP.ca
là où les gars vont pour retrouver la santé