

MAINTENIR UN POIDS NORMAL

- Manger beaucoup signifie manger plus que nécessité par le corps
- Si on mange beaucoup sans être très actif physiquement on grossit excessivement.
- Pour être en bonne santé il est important de garder un poids normal
- Voici les étapes nécessaires pour garder un poids normal : Il ya 3 etapes necessaries pour controller le poids , a savoir:

(Reduire la consommation des nourritures a grande intensité de sucre et de graisse)

- Arêter de manger quand on est rassasié
- Multiplier les activites (Etre plus actif)

- Maintenir un poids normal réduit les risques lies au problèmes d'articulation,
 - Problemes avec les articulations
 - Haute pression de sang
 - Diabete
 - Maladie cardiaque
 - Some cancers quelques maladies cancereuses

