

Quiz : Trop de cholestérol, que pourriez-vous faire ?

Le site du Docteur kathy descloquement-Mahieu

Adresse du site : www.docvadis.fr/kathy-descloquement-mahieu



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

Votre taux de cholestérol est élevé ou risque de l'être ? Vous devez adopter les bons comportements. Testez vos connaissances avec ce quiz.

Savez-vous prendre en charge un excès de cholestérol ?

Si je suis à risque d'hypercholestérolémie, je dois

- être vigilant sur mon alimentation.
- surveiller mon taux de cholestérol.
- prendre des compléments alimentaires.
- pratiquer une activité physique régulière.
- arrêter de fumer.

J'ai un excès de cholestérol, je change mon alimentation en

- limitant ma consommation de viande rouge.
- consommant beaucoup de produits laitiers.
- mangeant plus de fibres.
- évitant de boire trop d'eau.
- variant mon alimentation.

