

# Quiz : savez-vous quoi faire pour adopter de bonnes habitudes alimentaires ?

**Le site du Docteur Christian RUESCH**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/christian-ruesch](http://www.docvadis.fr/christian-ruesch)

 Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**Avoir de bonnes habitudes alimentaires est primordial pour votre santé et limite les risques de maladies comme le diabète, l'hypercholestérolémie, mais aussi le surpoids et l'obésité. Avez-vous bien retenu toutes les informations essentielles données par votre médecin? Évaluez vos connaissances en répondant à ce quiz !**

**savez-vous quoi faire pour adopter de  
bonnes habitudes alimentaires ?**

