

Comment fabriquons nous du "mauvais" cholestérol ?

Certaines cultures possèdent une alimentation riche en graisses, sucre et sel. La consommation régulière d'abats, de cervelle, de jambon, de rillettes, de saucisses, de pâtés, de foie gras, de volailles frites dont on consomme aussi la peau, de viande rouge persillée n'aide en rien à la protection de votre santé.

L'abus d'alcool, l'obésité, des repas fréquents à l'extérieur, surtout les mets de restauration rapide mènent directement vers des problèmes de cholestérol. Cependant il ne faudrait pas oublier de tenir compte de l'hérédité et des habitudes alimentaires transmises de génération en génération.

L'éducation alimentaire transmise par l'exemple parental joue un rôle dominant dans la santé des enfants. Si les parents ont une approche "légère et insouciante" face à la nourriture, il est presque certain que les enfants ne seront pas portés à prendre soin de leur santé plus tard.

Si le végétarisme n'est pas pour vous, changez au moins quelques habitudes. Diminuez votre consommation de viandes rouges, principalement le boeuf persillé de filets de gras qui lui donnent sa tendreté et son "jus" et optez plutôt pour le poisson ou la volaille mais sans en consommer la peau.

Diminuez ou abandonnez totalement l'usage du sel pour le remplacer par des assaisonnements de fines herbes et d'ail. Le jus de citron est aussi une excellente alternative. Éloignez-vous des mets en sauce et diminuez vos portions.

Reprendre le contrôle de son cholestérol est un travail quotidien. Rien n'est réellement difficile mais il faut savoir prendre la décision de ne plus retourner en arrière. Les bonnes habitudes prennent 21 jours à s'implanter et il serait dommage de ruiner vos efforts pour une mauvaise habitude dont vous ne voudriez pas vous départir.

Bruno

[Voir le Site](#)

[En Savoir Plus](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Son Livre](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)