

Comment combattre le cholestérol

Vous étiez la coqueluche du village et votre silhouette faisait tourner les têtes. Vous aviez la vie devant vous et surtout plein de projets d'avenir.

L'Amour est entré dans votre vie, ensuite vous vous êtes marié(e) et avez eu des enfants. Que vous les ayez portés ou non, peu importe, le tour de taille s'en ressent aujourd'hui.

C'est fou comme la famille fait engraisser ! Pourtant vous n'avez jamais autant travaillé, courru à gauche et à droite, que depuis que vous êtes parent. Que s'est-il passé ? Pourquoi avez-vous aujourd'hui ces petites "poignées d'amour" sur votre tour de taille ? Vous qui étiez si énergique... où est passé cet entrain d'autrefois qui vous permettait de passer des nuits blanches à fêter sans en ressentir de fatigue ? Aujourd'hui c'est à peine si vous pouvez pousser le bac à ordure. Pourtant vous venez d'entrer dans la quarantaine. Quel désastre !

Ce n'est pas tout ! L'autre jour vous êtes passé voir votre médecin pour un examen de routine et ce dernier vous a demandé de faire des prises de sang pour vérifier votre taux de cholestérol ! CHOLESTÉROL ? A VOTRE ÂGE ? Mais il est bien trop tôt pour songer à vérifier votre taux de cholestérol n'est-ce pas ? C'est un truc pour les personnes âgées, celles qui sont à la retraite me direz-vous. Hélas non !

Vous l'avez bien compris lorsque, quelques semaines plus tard, le médecin vous a téléphoné pour vous demander de vous rendre à son bureau le plus tôt possible. Son ton de voix était indiscutable. Vous avez pris la voiture pour ne pas perdre un seul instant, même si la clinique est à 5 minutes de marche, et vous êtes maintenant assis devant lui. Vous espérez qu'il vous annoncera qu'il a trouvé le secret de la jeunesse éternelle ou quelque chose du genre... mais le silence et son air sérieux vous annoncent qu'il n'en sera rien.

"Votre taux de cholestérol est désastreux!" laisse-t-il tomber comme si la planète entière le savait mis à part vous.

Que faire ? C'est grave docteur ? Est-ce aussi tragique que vous voulez bien me le laisser comprendre par votre ton de voix ?

Pas de panique ! Votre médecin est là pour vous. C'est alors qu'il vous explique que vous devez changer vos habitudes alimentaires, faire de l'exercice...et il jette un coup d'oeil désolé sur votre trousseau de clés qui traîne sur son bureau devant vous... et il poursuit en vous expliquant que le stress que vous vous imposez ne vous aide en rien.

Vous lui expliquez qu'avec les enfants, le travail, vous n'avez pas le temps de vous amuser. Mais au fond... est-ce vrai ? Votre vie sédentaire, la télévision et l'ordinateur y sont pour beaucoup. Prenez la décision de vous offrir une soirée sur deux pour prendre une longue marche avec votre conjoint et les enfants question de recommencer à se parler tout en s'activant agréablement. Allez voir ces nouveaux développements domiciliaires et visitez-les à pied tout en commentant les styles des maisons. Redécouvrez le plaisir de parler en famille et revenez terminer la soirée en beauté sans allumer la télé ni l'ordinateur.

Les secrets pour contrer le mauvais cholestérol sont simples. Retourner à une vie saine et équilibrée. Retrouver le plaisir de vivre en famille, la joie d'entendre les enfants rigoler et nous partager leurs opinions et leurs petits secrets tout en prenant une belle et longue marche. Revenir avec le petit dernier qui dort de fatigue dans la poussette après avoir fait ses quelques pas avec vous...

Et aller dormir en paix....

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](#)