

# Un ménage du printemps pour se simplifier la santé

Les conseils du Dr Yoni Freedhoff pour vivre sainement  
Il suffit de 66 mots

Dormez suffisamment

Faites-vous vacciner

Cuisinez avec des ingrédients frais et entiers

Modérez votre consommation d'alcool

Ne fumez pas

Faites de l'exercice autant qu'il vous plaît

Évitez les gras trans

Remplacez le plus possible les gras saturés par des gras insaturés

Cultivez vos amitiés

Réduisez au minimum vos repas au restaurant et votre consommation d'aliments ultra-transformés

Limitez votre consommation de boissons caloriques aux boissons que vous aimez vraiment

