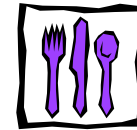


# Vous et votre santé!

## La nourriture



C'est un problème commun que les activités sociales et votre santé peuvent être en conflit, à moins que vous vous-même faisant quelques réglages.

Par exemple, quand on sort on boit les boissons alcooliques dans une pub ou une barre, mais l'alcool est réellement un poison, et nous devrions vraiment rester loin de lui.

Si vous avez un régime égal des groupes principaux de nourriture, mélangé avec l'exercice régulier vous pouvez être sain

Si vous n'avez pas un régime équilibré il peut être nocif à votre corps. Les régimes d'élimination qui coupent le blé et la laiterie peuvent réduire la prise de calcium et de magnésium menant aux crampes courtes de muscle de limite, à l'ostéoporose et même à l'hypertension.

### Végétariens

Les vitamines de B manquent souvent dans des diètes végétariens ou vegan. B12 et riboflavine sont trouvés en viande et produits laitiers. D'autres sources incluent Marmite, graines, céréales et écrous. Les signes que vous manquez incluent la peau floconneuse sèche et les lèvres criquées.

## Le vin et l'alcoolisme

Trop d'alcool épuise la vitamine C, le zinc, le magnésium et le calcium.

## Le tabac

Les fumeurs doivent doubler leur prise de la vitamine C, qui est épuisée dans le tabagisme.