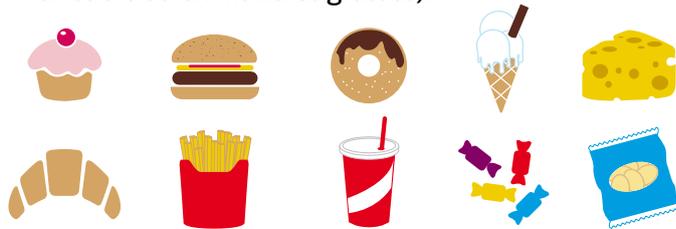


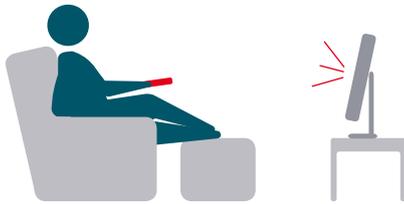
Un régime sain et de l'exercice régulier vous aideront à atteindre et à maintenir un poids idéal.

1 En général, les individus prennent trop de poids pour deux raisons.

- Ils mangent trop (particulièrement des aliments riches en sucre ou en matières grasses).



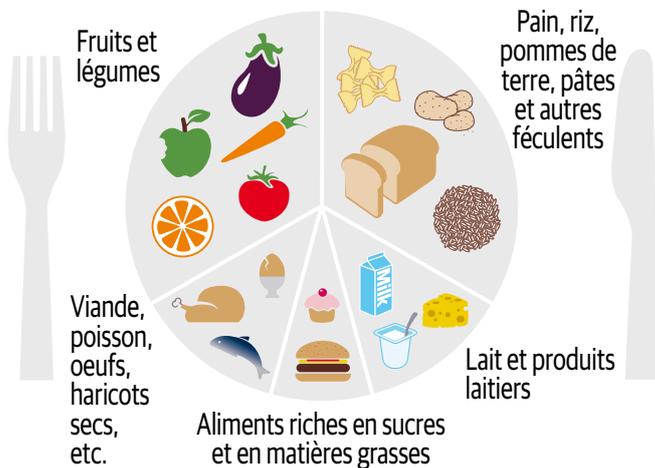
- Ils ne font pas suffisamment d'activités physiques.



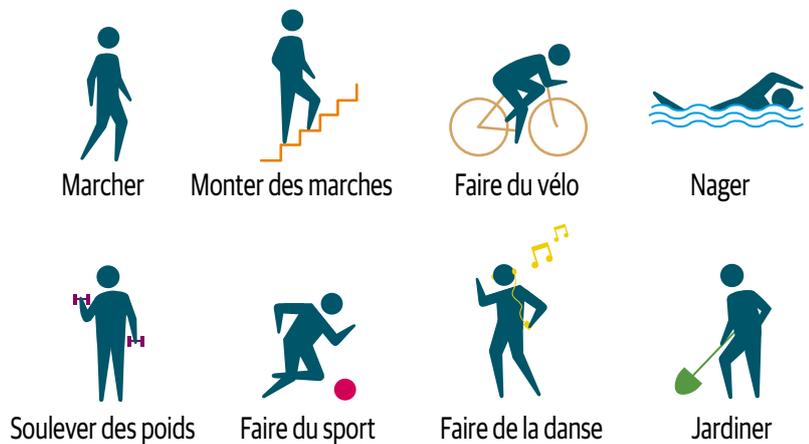
2 En général, les médicaments anti-VIH actuels ne font pas grossir.



3 Les séropositifs peuvent en général suivre les mêmes conseils alimentaires que tout le monde. Essayez d'avoir une alimentation équilibrée.



4 Les adultes désirant perdre du poids doivent pratiquer une activité physique tous les jours de 45 à 60 minutes.



Points importants

- La majorité des individus doivent manger moins d'aliments riches en sucres ou en matières grasses.

- Vous pouvez incorporer une activité physique dans votre vie quotidienne, par exemple en marchant au lieu de conduire ou de prendre le bus.

- Les médicaments anti-VIH actuels ne font pas grossir.

nam

Ce matériel se base sur une publication soumise au copyright original de NAM, organisation sans but lucratif du VIH, qui a son siège au Royaume Uni. La publication originale est disponible sur www.aidsmap.com. La traduction de ce matériel a été réalisée avec l'autorisation de NAM.

grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Programa de Prevenció i
Assistència de la Sida

Ajuntament de Barcelona
Qualitat de vida, Igualtat i Esports

Diputació de Barcelona
Serveis de Benestar Social

Colaboran:

