

VOS REINS sont-ils EN BONNE SANTÉ ?

Réduisez les chances de développer une maladie rénale en suivant ces 8 règles d'or

CONSEIL
#1 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS

Restez en **FORME**
Soyez **ACTIF**



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*

CONSEIL
#2 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS

Contrôlez régulièrement le taux de **SUCRE** dans votre **SANG**



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*

CONSEIL
#3 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS


Surveillez votre **TENSION ARTÉRIELLE**



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*

CONSEIL
#4 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS

Mangez **SAINEMENT** et **SURVEILLEZ** votre **POIDS**



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*

CONSEIL
#5 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS

Maintenez une **CONSOMMATION** de **LIQUIDE SAINE**



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*

CONSEIL
#6 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS


NE FUMEZ PAS



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*

CONSEIL
#7 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS

Évitez de prendre régulièrement des médicaments en **VENTE LIBRE**



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*

CONSEIL
#8 POUR LA SANTÉ DE VOS REINS

Faites vérifier **vos reins** si vous avez un ou plusieurs **FACTEURS** de **RISQUE**



14 Mars 2019 Journée Mondiale du Rein *Aurar*