

## *Avis médical :*

Question: Docteur, j'ai entendu dire que les exercices cardiovasculaires pouvaient prolonger la vie, est-ce vrai ?

Réponse: Votre cœur est bon pour un nombre donné de battements, c'est tout ... ne les gaspillez pas en exercices ! Tout s'arrête éventuellement. Faire battre votre cœur plus vite n'allongera pas votre vie; c'est comme dire que l'on pourrait allonger la vie d'une auto en la conduisant plus vite ! Vous voulez vivre plus longtemps ? Faites une sieste !

Q: Doit-on restreindre la viande et manger plus de fruits et de légumes ?

R: Vous devez vous en tenir à la logique ! Que mange une vache ? Du foin et du maïs ! Que sont-ils ? Des végétaux ! Donc, un steak, n'est rien de plus qu'un mécanisme efficace de transfert de végétaux à votre organisme ! Vous voulez des grains de céréales ? Mangez du poulet ! Une côtelette de porc vous donnera l'équivalent de 100% de la dose quotidienne recommandée de légumes !

Q: Devrais-je réduire ma consommation d'alcool ?

R: Non, pas du tout. Les vins et la plupart des alcools sont faits à partir de fruits. Le brandy est du vin distillé, encore plus d'eau est enlevée des fruits, donc vous en retirerez encore plus de bienfait. La bière est également fabriquée à partir de grains. Ne vous en privez pas !

Q: Comment calcule-t-on le ratio de graisse dans le corps ?

R: Bien, vous avez un corps et de la graisse, le ratio est de un pour un. Si vous avez l'équivalent de deux corps, le ratio est de deux pour un, etc.

Q: Quels sont les avantages à participer à un programme régulier d'exercices physiques ?

R: Je n'en vois aucun, désolé.. Ma philosophie est : Pas de douleur .... Quel bonheur !

Q: Les fritures ne sont-elles pas mauvaises pour nous ?

R: VOUS N'ÉCOUTEZ PAS !!! ... Aujourd'hui, les aliments sont frits dans l'huile végétale. Ils en sont donc imprégnés, alors comment voulez-vous qu'absorber plus de végétaux soit dommageable pour vous ?

Q: Est-ce que les relèvements (sit-ups)(abdos) peuvent aider à prévenir contre un éventuel épaissement du tour de taille ?

R: Définitivement pas ! Quand vous exercer un muscle, il devient plus gros. Vous ne devriez donc faire des relèvements que si vous voulez un plus gros tour de taille !

Q: Est-ce que le chocolat est mauvais pour moi ?

R: Êtes-vous fou ? Allo ! les fèves de cacao ! Un autre végétal !!! De plus, c'est l'aliment anti-déprime par excellence !

Q: Est-ce que la natation est bonne pour la silhouette?

R: Si la natation était bonne pour la silhouette, expliquez-moi la taille des baleines ?

Q: Est-ce qu'être en forme est important pour ma santé ?

R: Bien sur ! Et 'Rond' est une forme comme une autre !

Pour tous ceux qui surveillent ce qu'ils mangent, voici le mot de la fin sur la nutrition et la santé ! Quel soulagement de connaître enfin la vérité après toutes ces études contradictoires :

1. Les Japonais mangent peu de gras, boivent du saké et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !

2. Les Mexicains mangent beaucoup de gras, boivent de la Téquila et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !

3. Les Chinois boivent très peu de vin rouge (on ne sait pas ce qu'ils mangent) et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !

4. Les Italiens boivent beaucoup de vin rouge, mangent des pâtes aux

œufs et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !

5. Les Allemands boivent beaucoup de bière, mangent beaucoup de saucisses et de gras et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains !

6. Les Hollandais mangent beaucoup de beurre et de fromage gras et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains

7. Les Belges mangent plein de frites à la mayonnaise en buvant du Moselle-cassis et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.

8. Les Espagnols mangent beaucoup de mouton bien gras et des tapas à l'huile et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.

9. Les Polonais boivent beaucoup plus, mangent beaucoup moins et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.

10. Les Français mangent et boivent un cumul de tout ce qui précède et souffrent moins d'attaques cardiaques que les Américains.

### CONCLUSION :

Mangez et buvez tout ce que vous avez envie.

Apparemment, ce qui risque de vous tuer, c'est de parler anglais !

### ET SOUVENEZ-VOUS :

*"La vie ne devrait pas être un long voyage vers la tombe avec l'intention d'y arriver en toute sécurité dans un corps beau et préservé. La vie devrait plutôt constamment dérapier - un Chardonnay dans une main - du chocolat dans l'autre -*

*On devrait toujours en profiter pleinement et finalement arriver au bout du voyage, le corps usé jusqu'à la corde, et pouvoir s'écrier dans un dernier souffle : 'WOO - HOO! C'était une belle aventure, un beau voyage !"*

***Le vin d'ici est meilleur que l' eau-***

*delà.*