

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Janvier 2021

Vaincre le stress en 2021 avec CETTE solution qui fait rire

Nous sommes tous aux prises avec du stress, qu'il soit bon ou mauvais. Cependant, si vous ne gérez pas le stress, votre santé et votre bonheur peuvent en souffrir. Recherchez-vous un moyen facile de combattre le stress pour vous aider à bien vivre au quotidien? Prenez une double dose de CECI...

Lutter contre le cancer et le rhume avec de l'ail

L'ail est bon pour la santé, non? Oui, mais tout dépend de votre façon de le préparer. Si vous le faites de la bonne manière, les propriétés nutritionnelles de l'ail peuvent aider à combattre le cancer et le rhume. À défaut de préparer l'ail de la bonne façon, vous risquez de vous tromper. Voici ce que vous devez retenir.

Partir du bon pied pour la nouvelle année

Fait... la plupart des adultes ne font pas assez d'exercice. Mais seulement 30 minutes par jour peuvent améliorer votre humeur et votre santé, et réduire le risque de maladie chronique. Apprenez-en plus sur les bienfaits de l'exercice physique pour la santé et passez à l'action.

L'axe des Y : Trois méthodes pour éviter l'épuisement cérébral

Vous voulez que votre cerveau reste en bonne santé en vieillissant? Les recherches suggèrent qu'il y a trois choses qui ont le plus grand impact.

Recette : Choux de Bruxelles rôtis avec échalotes

Vous avez envie de manger un plat pour temps froid qui contient de la vitamine C, des fibres et des antioxydants pour améliorer votre santé? Essayez cette recette de choux de Bruxelles.

Participez au Défi santé de janvier!

Prévenir une carence en vitamine D : Augmenter la vitamine D pour une meilleure santé

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : En quoi le fait de manger des fibres est-il bénéfique pour la santé?