



L'AXE DES Y



Trois méthodes pour éviter l'épuisement cérébral

Vous avez déjà entendu parler de l'épuisement cérébral?



C'est le concept non officiel qui désigne ce qui arrive à votre cerveau à la suite du stress, du vieillissement, du mode de vie et d'autres facteurs.

L'épuisement cérébral peut avoir un impact significatif sur votre mémoire, votre capacité de prendre des décisions et votre humeur. Mais il est possible de faire autrement.

Suivez le plan de prévention de l'épuisement cérébral. Vous vous sentirez mieux, vous serez plus réfléchi et en meilleure santé.

1. Sleep 8-9 hours per night
2. Get regular

commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur

evan@thehealthycopywriter.com

Vaincre le stress en 2021 avec CETTE solution qui fait rire

Êtes-vous stressé? Il faut plus de sourires et de rires

Soyons réalistes. L'année 2020 a été un peu stressante. La COVID-19 a bouleversé la santé, le bonheur et l'économie. Et il est temps d'en rire.

La vérité... la pandémie internationale n'est sans doute pas la seule chose qui vous stresse, qui a un impact sur votre humeur ou qui vous empêche de dormir la nuit. Il existe également d'autres choses, comme le travail, l'argent, les relations et les événements inattendus de la vie. Parfois, notre simple routine quotidienne est stressante.

Toutefois, qu'on le veuille ou non, le stress est un élément normal de la vie. À défaut de gérer le stress de manière saine, vous risquez de vous exposer aux problèmes suivants :

- **Maladie cardiaque**
- **Obésité**
- **Diabète**
- **Maux de tête**
- **Dépression et anxiété**
- **Troubles de l'estomac**
- **Perte de mémoire**

La méthode pour vaincre le stress... il faut

tourner la situation en dérision.

Êtes-vous prêt à vous lancer en 2021 avec de meilleures perspectives et moins de stress pour protéger votre santé?

Voici ce que vous devez faire : Souriez fréquemment. Rire plus souvent.

Dans une étude récente, des chercheurs ont constaté que ceux qui sourient et rient plus souvent sont mieux adaptés à la gestion du stress.1

Pourquoi? Quand vous riez, votre cerveau libère des endorphines qui améliorent l'humeur, réduisent le stress et soulagent la douleur. En moyenne, les personnes les plus heureuses éclatent de rire au moins 18 fois par jour.

La dernière fois que vous avez ri, c'était quand? Ce sera peut-être le moment d'un film drôle, d'un livre de blagues, d'une farce ou d'un moment en famille et entre amis où l'on rit jusqu'à en pleurer.

Avez-vous besoin d'un moyen simple pour gérer le stress et retrouver la forme? Souriez et riez un bon coup.

PLUS

Neuf façons de rire plus souvent au quotidien
<https://tinyurl.com/>

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

L'ail haché présente des avantages protecteurs pour la

Tout le monde reconnaît que l'ail repousse les vampires et éloigne les forces du mal. Mais, peut-il en faire autant pour le rhume et le cancer?

Ajoutez de l'ail écrasé à votre entrée. Ajouter l'ail à votre soupe et laisser mijoter. Hachez une gousse d'ail fraîche et ajoutez-la à votre repas préféré. Pas mal, non? Les recherches ont montré que manger de l'ail (frais si possible) peut aider :

- Baisser la pression artérielle
- Contrôler le cholestérol
- Renforcer le système immunitaire

- Réduire l'inflammation
- Prévenir certains types de cancer

Mais tout dépend de votre façon de le préparer. La plupart des personnes hachent, écrasent ou coupent l'ail avant de le faire cuire. Cependant, le fait de chauffer l'ail après l'avoir coupé détruit la plupart de ses propriétés de protection contre le rhume et le cancer.

- **Four à micro-ondes :** Au bout de 30 secondes, l'ail perd 60 % de son allicine, un composé qui aide à prévenir les rhumes et le cancer. Après 60 secondes, c'est nul.



- **Ébullition.** Seuls des niveaux faibles d'allicine subsistent après une ébullition de 6 minutes.
- **Mijotant.** Seuls des niveaux négligeables d'allicine subsistent après une ébullition de 15 minutes.