



Prévenir une carence en vitamine D

DÉFI :

Augmenter la vitamine D pour une meilleure santé

Critères à remplir pour relever ce DÉFI SANTÉ :

1. Lisez « Augmenter la vitamine D ».
2. Élaborez un plan pour consommer de la vitamine D en quantité suffisante.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Dès que la blogueuse de mode et de beauté, Jamie Stone, une originaire de Los Angeles, a commencé à se sentir mal, elle a attribué cela à une crise de quart de vie. Peut-être le stress et le tumulte liés à la création de son entreprise y contribuent-ils.

Elle se sentait comme si elle était toujours dans un état de malaise. Elle était de mauvaise humeur. Elle avait du mal à s'endormir. Elle se réveillait en se sentant épuisée et fatiguée. Il était difficile de monter les escaliers. Et la douleur au bas du dos était toujours présente, ce qui l'épuisait un peu plus chaque jour.

Elle a essayé de découvrir ce qui n'allait pas en diagnostiquant son problème en ligne. Cependant, cela a seulement aggravé les choses.

« J'ai estimé que j'étais probablement en train de mourir », dit Stone. « Un pronostic très typique lorsque vous descendez dans le trou noir de la recherche Google :

Décryptage de la vitamine D

Que savez-vous à propos de la vitamine D? Répondez au questionnaire pour le savoir.



V F

1. Environ 80 % des patients atteints de COVID-19 ont de faibles taux de vitamine D.
2. Le saumon renferme de faibles taux de vitamine D par rapport à la plupart des autres aliments.
3. Votre corps retient la vitamine D dans votre sang et peut faire appel à ses réserves pendant des mois.
4. La vitamine D est parfois connue sous le nom de « vitamine du soleil ».
5. La carence en vitamine D n'est pas associée aux maladies chroniques et autres problèmes de santé.

Votre résultat? Si vous avez fourni une réponse incorrecte à l'une de ces questions, prenez le temps d'en apprendre un peu plus sur la vitamine D. De nouvelles recherches révèlent qu'un déficit en vitamine D peut augmenter le risque de COVID-19.1 Le saumon est très riche en vitamine D, et une carence en cette vitamine est liée à une longue liste de problèmes de santé. La bonne nouvelle... la plupart des personnes sont capables d'améliorer leur taux de vitamine D en modifiant leur régime alimentaire et leurs habitudes de vie quotidienne.

Réponses : 1. Vrai. 2. Faux. 3. Vrai. 4. Vrai. 5. Faux.

“Pourquoi suis-je constamment fatigué” et “pourquoi je me sens si mal tout le temps ?” »

Par bonheur, elle est allée voir son médecin. Un petit test sanguin lui a donné un peu d'espoir qu'elle ne mourait pas jeune. Ses symptômes provenaient d'un faible taux de vitamine D. Son médecin l'a aidée à faire quelques changements pour rehausser son taux de vitamine D afin qu'elle se sente mieux.

Vous êtes prêt à améliorer votre santé, à vous sentir mieux et à avoir davantage d'énergie? Participez au défi santé d'un mois pour prévenir les carences en vitamine D.

Plus de
vitamine D
<https://tinyurl.com/yblfeq9>