

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Février 2021

Vous voulez perdre du poids? Cliquez, glissez et tapez

Besoin de perdre quelques kilos? Les régimes à la mode, les suppléments favorisant la perte de poids et les séances d'entraînement à la mode qui promettent des résultats sont nombreux. Et si c'était plus facile que cela? Cliquez, glissez et tapez pour en savoir plus.

La force de préhension : une nouvelle façon de déterminer si vous êtes diabétique

Savez-vous qu'il y a 88 millions de personnes qui sont atteintes de prédiabète, et la plupart ne le savent même pas? En absence de traitement, le diabète peut avoir des conséquences graves sur la santé. Il existe maintenant un moyen de prédire le diabète, même si on n'a pas de symptômes.

Combattre l'habitude du sel : 6 conseils pour réduire le sodium

Vous voulez maintenir la santé de votre cerveau? Consommez moins de sodium. La plupart des personnes ont une alimentation trop riche en sodium (environ 3 400 mg par jour), ce qui peut augmenter la pression artérielle et d'autres facteurs de risque. Voici 6 façons pratiques de combattre cette dépendance au sel.

L'axe des Y : L'échec des aliments frits

Lâchez les frites et éloignez-vous du poulet frit. Voilà la vérité sur les aliments frits...

Recette : Légumes-racines grillés

Que diriez-vous de quelques légumes grillés à chaud cet hiver ? Sélectionnez vos légumes-racines préférés aux couleurs vives et vos assaisonnements préférés. Ensuite, essayez cette recette facile à préparer.

Participez au Défi santé de février!

Établir des habitudes de grignotage saines : Satisfaire votre faim avec des collations saines

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Un dispositif de suivi de la forme physique m'aidera-t-il à me mettre en forme?