



L'axe des Y :



## L'échec des aliments frits



Lâchez les frites. Et éloignez-vous du poulet frit.

D'ACCORD. Peut-être que vous ne mangez pas comme ça tous les jours.

Mais voilà... Même une petite quantité d'aliments frits est mauvaise pour la santé.

Une étude récente a révélé qu'une seule petite portion par semaine (environ 4 onces ou UNE poitrine de poulet frite) d'aliments frits augmente les risques de maladies chroniques.<sup>44</sup>

Si vous mangez beaucoup d'aliments frits (comme tous les jours), le risque augmente :

- Crise cardiaque et accident vasculaire cérébral de 28 %.
- Maladies cardiaques de 22 %.
- Insuffisance cardiaque de 37 %.

Pourquoi ne pas utiliser des aliments frais plutôt que des aliments frits? Vous vivrez plus

### Commentaires?

Envoyez des commentaires Pour l'éditeur:

[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Vous voulez perdre du poids? Cliquez, glissez et tapez Les médias sociaux peuvent vous aider à maîtriser votre poids

Afficher une photo de vous en vacances. Parlez de l'actualité des célébrités. Partagez une vidéo drôle, un GIF ou un meme. Voilà ce que 3,8 milliards de personnes environ font chaque jour sur les médias sociaux.

Mais les médias sociaux proposent peut-être plus qu'un simple moyen de rester en contact avec ses amis, de jouer à des jeux ou de suivre la culture populaire.

Le fait de publier des mises à jour sur vos efforts pour perdre du poids peut vous aider à perdre des kilos indésirables<sup>1</sup>

Dans une étude récente, des chercheurs ont analysé les tendances des médias sociaux chez les personnes ayant perdu du poids sur une période de quatre ans. Ils ont découvert que le partage des mises à jour de leur parcours de perte de poids (bon et mauvais) les aidait à réussir.

- Définir un objectif de perte de poids? Vous devez faire des choix alimentaires judicieux et faire de l'exercice. Toutefois, vous pouvez également vous servir des médias sociaux pour vous aider à réaliser ces objectifs. Essayez ceci sur les médias sociaux :
- Partagez votre objectif de perte de poids et votre date de début avec votre réseau

- Racontez à vos amis en ligne ce que vous mangez pour les repas et les collations
- Affichez des photos sur votre progrès, telles que les repas, les résultats d'entraînement, les changements sur la balance ou dans vos mesures
- Posez des questions pour vous aider à prendre de meilleures décisions et à cultiver des habitudes saines

« En partageant les succès et les reculs au sein des communautés de soutien virtuelles sur les médias sociaux, nous avons constaté que les gens obtiennent de meilleurs résultats », déclare la chercheuse Tonya Williams Bradford. « Cela est particulièrement efficace pour des objectifs comme la perte de poids, où les images avant et après peuvent être partagées en ligne avec d'autres membres de la communauté »

Et si vous vous trompez dans votre régime alimentaire ou si vous manquez une séance d'entraînement, votre réseau social peut vous aider à vous remettre sur la bonne voie.

### PLUS

5 applications pour gérer votre poids  
<https://tinyurl.com/y3c8d56l>

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

Étude : La force de préhension prédit le risque de diabète de type 2

« Allez-y Sy! Vous l'avez! »

Un groupe de personnes a applaudi Sy Perlis, résident de l'Arizona, alors qu'il se rendait sur le banc de musculation.

Prêt à laisser sa marque dans l'histoire (il a 90 ans), Sy s'est allongé sur le banc et a souri. Il a ensuite saisi la barre au-dessus de sa tête, chargée de 187,2 livres.

Il a pris une grande inspiration, a soulevé la barre au-dessus de sa poitrine et a fait cinq répétitions avec force. Il a également atteint un nouveau record du monde de développé couché pour une personne de son âge.

Perlis a commencé à faire de

la musculation à l'âge de 60 ans. Il est fort, il s'entraîne cinq jours par semaine et a une poigne de fer. Et c'est peut-être l'une des raisons qui expliquent qu'il n'est pas diabétique.

On estime que 34 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de diabète. Quelque 88 millions de personnes sont atteintes de prédiabète, et la plupart ne le savent même pas. Si la situation n'est pas corrigée, cela peut conduire aux problèmes suivants :

- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral



- Lésions rénales
  - Dommages aux nerfs
  - Mort précoce
- Dans une étude récente, des chercheurs ont constaté qu'une faible force de préhension est prédictive