

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Mars 2021

Croire c'est voir: Une nouvelle façon d'améliorer la santé cardiaque

La visualisation peut-elle améliorer la santé cardiaque? Ça sonne un peu bizarre, non? Mais si vous aviez la possibilité de voir à quoi ressemblent réellement vos artères à l'intérieur, vous pourriez changer d'avis. Voici ce qui s'est passé lors d'une étude récente où les personnes ont eu l'occasion de regarder de près...

Votre commande est prête: Le coût caché des sorties au restaurant

Dîner sur place ou pour emporter? Parfois, c'est par souci de commodité. Peut-être c'est une habitude. Ou bien vous avez un restaurant préféré que vous aimez visiter. Avant de commander...lisez ceci avant de manger au restaurant. Il est possible que vous soyez surpris par son coût réel.

Quatre simples moyens de renforcer les os

« Je suis tombé, et je ne peux pas me lever. » C'est un extrait d'une publicité qui était populaire il y a quelques années. Si vous voulez renforcer vos os et minimiser le risque de fracture, voici quelques conseils.

L'axe des Y: L'heure de la sieste de l'après-midi

C'est le milieu de l'après-midi. Vous êtes fatigué et léthargique. Devriez-vous résister, prendre une dose de caféine ou une douche froide pour rester éveillé? Il y a une meilleure solution pour faire le plein d'énergie et améliorer la santé cardiaque.

Recette : Rouleaux de lasagne aux courgettes

Envie de quelque chose de simple, sain et savoureux? Essayez cette recette.

Participez au Défi santé de Mars!

Soyez conscient au quotidien : Instaurer une pratique quotidienne de prise de conscience

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Mais que signifient réellement ces étiquettes de produits alimentaires « sains »?