



L'axe des Y :



L'heure de la sieste de l'après-midi



Détendez-vous et fermez les yeux. C'est un excellent moyen de reprendre ses forces.

Mais ce n'est pas la seule chose qu'une sieste peut faire à votre avantage.

Quelques minutes de sommeil supplémentaires peuvent aider à faire baisser la tension artérielle.

Une étude récente a observé 212 adultes souffrant d'hypertension artérielle.⁴ Lorsque ces adultes ont fait une sieste d'une heure par jour, cela a contribué à faire baisser la pression artérielle de trois points en moyenne.

Ça peut sembler insignifiant. Mais c'est suffisant pour réduire de 10 % le risque de problèmes cardiaques!

Faites la sieste. Un poids sain, un régime alimentaire et des activités physiques régulières peuvent également améliorer la santé cardiaque.

COMMENTAIRES?

Envoyez des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

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

Des habitudes de vie saines contribuent à prévenir les maladies cardiaques

Êtes-vous une personne visuelle? Parfois, croire c'est voir. Selon une étude récente, c'est peut-être exactement ce dont vous avez besoin si vous êtes à risque de maladie cardiaque.¹

Les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis. Elle coûte la vie à environ 659 000 personnes par an.

Il y a de nombreuses causes. Les éléments les plus courants qui conduisent à des problèmes cardiaques sont les suivants :

- Hypertension artérielle
- Taux de cholestérol élevé
- Tabagisme
- Diabète
- Obésité
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Sédentarité
- Consommation excessive d'alcool

Heureusement, environ 80 % des maladies cardiaques sont évitables. Comment? Mangez sainement. Faites de l'exercice. Évitez de fumer. Et maintenez un poids sain. Voilà les meilleurs conseils pour maintenir votre cœur en bonne santé.

Mais que faire si ces conseils ne suffisent pas à provoquer un changement de comportement lorsque vous êtes à risque de maladie cardiaque?

Demandez à votre médecin de vous examiner les artères. Un peu bizarre, non?

Si vous aviez la possibilité d'examiner de plus près vos artères...

Dans une étude récente, des chercheurs ont présenté aux patients des images de leurs artères.

Ils ont souligné les endroits qui étaient étroits à cause des dépôts sur les parois des artères.

Et de nombreux patients ont changé. Plus de la moitié ont arrêté de fumer et ont commencé à manger plus sainement après avoir vu leurs artères.

« C'est peut-être la sonnette d'alarme dont les patients ont besoin », déclare le chercheur principal, le Dr Rikke Elmoose Mols. « Cela peut aider les personnes à prendre leurs médicaments et à modifier leurs comportements pour éviter les maladies cardiaques. »

Êtes-vous à risque pour les maladies cardiaques? Environ la moitié des Américains le sont, indique l'American Heart Association.

Pour protéger votre cœur et vivre plus longtemps, adressez-vous à votre médecin et changez vos habitudes. Si cela ne fonctionne pas, peut-être une image vous convaincra.

MORE

Ces 5 habitudes peuvent protéger votre cœur
<https://tinyurl.com/dfpba943>

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

Des repas au restaurant remplis de calories supplémentaires

Lorsque vous êtes occupé et que vous avez faim, comment pouvez-vous freiner vos fringales?

Beaucoup de personnes se retrouvent au service au volant pour un hamburger, des frites et une boisson gazeuse. Les restrictions de la COVID-19 étant toujours en vigueur dans de nombreuses régions, les plats à emporter au restaurant sont également une option populaire.

En fait, un sondage récent a révélé qu'environ 58 % des adultes mangent dans un restaurant au moins une fois par semaine.

Combien de fois mangez-vous au restaurant?

Si cela survient plus d'une fois de temps en temps, le coût peut commencer à s'accumuler. Mais il existe un autre coût lié aux sorties au restaurant. Cela peut expliquer que vous avez un poids trop élevé ou que vous avez d'autres problèmes de santé.

Dans le cadre d'une étude récente, des chercheurs ont examiné 364 repas servis dans des restaurants dans la salle à manger et pour emporter.² Ils ont constaté que 92 % des repas servis dans les salles



à manger ou pour emporter contiennent plus de calories que vous avez besoin en un seul repas. Et ce, sans compter les boissons, les entrées et les desserts.