

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Avril 2021

5 signes révélateurs de l'impact du COVID... même si vous n'avez pas de virus.

Vous avez respecté toutes les directives de la COVID-19. La distanciation sociale, la limitation des contacts personnels, les masques et la désinfection font maintenant partie intégrante de la vie.

Mais quelque chose qui ne va toujours pas. Ça vous dit quelque chose? Voici 5 signes révélateurs de la fatigue liée à la COVID.

Grignoter et croquer des grains entiers pour une meilleure santé cardiovasculaire

Certains pensent que le déjeuner ne peut être complet sans beignets, pâtisseries et pain blanc grillé. En réalité, ils sont chargés de calories vides qui peuvent entraîner une prise de poids, le diabète, l'obésité et les maladies cardiaques. Mais il est possible de faire autrement.

La méthode de la roue de hamster pour stimuler votre système immunitaire

Que diriez-vous s'il existait un moyen simple de renforcer votre système immunitaire et de réduire l'inflammation? C'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez. Seulement une vingtaine de minutes par jour suffisent.

L'axe des Y : Haricots, haricots... Le fruit musical

Que diriez-vous si vous aviez la possibilité de vous procurer des haricots magiques pour perdre du poids et contrôler votre appétit? Voici ce que vous devez retenir...

Recette : Collations énergétiques aux noix

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

Participez au Défi santé du mois d'avril

Renforcer la force du tronc : Faites des exercices pour renforcer votre tronc.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je faire de l'exercice si je suis toujours occupé?