



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?

Vous sortiriez votre carte de crédit. N'est-ce pas?

Laissez votre carte dans votre portefeuille. Il suffit de manger plus de haricots.

N'importe quelle sorte. Pois chiches, haricots rouges, lentilles, haricots noirs, pois mange-tout, soja, et bien d'autres.

Une étude récente a démontré que les personnes qui mangent des haricots dans leurs repas consomment moins de calories.

Ils se sentent rassasiés pendant plus longtemps.<sup>4</sup>

De plus, les haricots constituent une source saine de fibres et de protéines qui offrent des avantages pour la santé.

Passez les haricots pour maîtriser le poids et la faim. La musique suivra.

### COMMENTS?

envoyer des commentaires à l'éditeur

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

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

Les risques sanitaires sont en augmentation alors que la pandémie se poursuit

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.

Peut-être vous avez même été testé négatif pour la COVID-19, ou bien vous avez reçu le vaccin. Mais vous avez toujours l'impression que quelque chose ne va pas. Ça vous dit quelque chose?

Un nouveau rapport publié par l'American Psychological Association révèle que le style de vie COVID peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé à plusieurs égards, notamment :<sup>1</sup>

**1. Gain de poids.** 61 % des adultes ont fait pencher la balance dans le mauvais sens au cours de l'année écoulée. Si vous avez gagné entre 15 et 29 livres pendant la pandémie, vous n'êtes pas seul.

**2. Sommeil de mauvaise qualité.** 67 % des adultes ont éprouvé des difficultés à s'endormir pendant la COVID-19. Cela comprend le fait de dormir trop (plus de 9 heures) ou pas assez (moins de 7 heures).

**3. Manque de soins de santé.** Si vous évitez de consulter votre médecin, inquiet d'être exposé au COVID-19, vous n'êtes pas seul. Environ

47 % des adultes ont reporté ou annulé leurs traitements nécessaires.

**4. Augmentation du stress.** Si vous êtes un parent avec des enfants qui sont passés à l'apprentissage en ligne, vous comprenez que cela n'a pas été facile. Environ 67 % des adultes qui ont des enfants d'âge scolaire ont déclaré que leur niveau de stress était plus élevé pendant la pandémie.

**5. Augmentation de la consommation d'alcool.** Pour certaines personnes, l'alcool peut devenir un moyen malsain de gérer le stress. Les chercheurs ont découvert que la consommation d'alcool a augmenté de 23 % au cours de la COVID-19.

Si vous souffrez des effets du style de vie COVID sur votre santé, MAINTENANT est toujours le bon moment pour changer.

Simplifiez les choses. Mangez davantage de fruits et de légumes.

Soyez actif. Gérer votre stress de manière saine. Améliorez vos habitudes de sommeil. Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

### MORE

Comment prévenir la fatigue COVID  
<https://tinyurl.com/5artvh8w>

## Grignoter et croquer des grains entiers pour une meilleure santé cardiovasculaire Visez 3 à 5 portions de grains entiers par jour

Qu'y a-t-il pour le déjeuner? Il est simple de choisir un beignet, une pâtisserie ou un repas rapide. Mais ce genre d'habitude au quotidien met votre santé cardiaque en danger.

On estime que 18,2 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes de maladies cardiaques. C'est la principale cause de décès aux États-Unis, avec environ 655 000 décès par an.

Mais vous pouvez agir, comme la vedette de la musique country, Jessie James Decker.

Avec deux jeunes enfants, elle est toujours à la course. De plus, elle est occupée par l'enregistrement de ses chansons, tout en gérant plusieurs entreprises. Mais elle ne manque pas son déjeuner avec pain grillé aux grains entiers.

Des études récentes montrent que la consommation de grains entiers contribue à réduire le risque de :<sup>2</sup>

- Maladie cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Certains types de cancer



- Mort précoce

Les chercheurs ont découvert que le fait de consommer au moins trois portions de grains entiers par jour (comme deux