

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Mai 2021

Utilisez 1 800 de CECl par jour pour prévenir les maladies cardiaques

Utilisez 1 800 de ceci par jour. Et si c'était le conseil de votre médecin après un récent contrôle de santé? Ça semble un peu bizarre. Et si ça pouvait prévenir les maladies cardiaques et vous sauver la vie? Le feriez-vous?

Six mauvaises habitudes alimentaires en hausse pendant la COVID

Alors, que pensez-vous de votre régime alimentaire? Si COVID-19 a transformé votre façon de manger, vous n'êtes pas le seul. De nouvelles recherches révèlent que la pandémie a eu des répercussions sur nos habitudes alimentaires. Voilà ce qu'il faut rechercher...

Six habitudes pour protéger votre peau pendant les journées ensoleillées

C'est cette période de l'année. Passez plus de temps au soleil. Allez à la plage. Travaillez dans le jardin. Jouez dehors. Un petit remontant de vitamine D, c'est bien, mais vous devez aussi vous protéger des rayons ultraviolets du soleil. Voici comment le faire...

L'axe des y - Ne PAS le ramasser et le manger

Après des décennies de débats, les chercheurs révèlent enfin la VÉRITÉ sur la règle des cinq secondes.

Recette : Pizza minceur

Une envie de pizza sans les glucides et les calories supplémentaires? Essayez cette recette de pizza minceur.⁵ Miam!

Participez au Défi santé du mois de mai!

Mieux dormir : Essayez de dormir 7 à 8 heures par nuit.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi la consommation de légumes-feuilles est-elle si importante?