



L'axe des Y



Ne PAS le ramasser et le manger



C'est ça. La prochaine fois quelque chose de savoureux touche le sol. Jetez-le. *But it's perfectly fine.*

Mais il est parfaitement correct.

Il n'y a rien de mal.

La règle des 5 secondes, c'est ça?

Expliquez cela aux chercheurs qui ont réfuté la règle des cinq secondes 2 560 fois.⁴

Ils ont laissé tomber des melons d'eau, du pain et des bonbons gommeux sur des surfaces sales. En moins d'une seconde, quelques aliments étaient déjà couverts de germes qui pouvaient vous rendre malade.

Les aliments humides étaient les pires. Les aliments échappés sur des tapis ne s'en sortent que légèrement mieux que les surfaces dures.

Voici la nouvelle règle des 5 secondes à suivre : Quand la nourriture tombe par terre, comptez jusqu'à cinq. Ensuite, ramassez-la et jetez-la.

COMMENTS?

envoyer des commentaires à l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Utilisez 1 800 de ceci par jour pour prévenir les maladies cardiaques.

Transformez cette simple activité en une habitude quotidienne

Une fois mille, deux fois mille, trois fois mille...

Si vous jouez à un bon vieux jeu de cache-cache, c'est comme ça que vous mesurez le temps en secondes pendant que tout le monde se cache.

Ce simple exercice de comptage est peut-être le secret de la lutte contre les maladies cardiaques.

Faisons le calcul : 1 seconde X 1 800 = 30 minutes.

Trente minutes, ce n'est pas vraiment beaucoup. Il est probable que vous passiez autant de temps, voire plus, à faire des choses comme :

- Regarder des séries télévisées tout d'un coup
- Vérifier votre téléphone
- Trajets domicile-travail
- Faire la grasse matinée

Quand on dispose de 1 440 minutes dans une journée, 30 minutes, ce n'est pas beaucoup. Mais ça pourrait vous sauver la vie. Et si vous accordiez 30 minutes par jour à l'exercice?

La marche rapide pendant 30 minutes par jour (soit 1 800 secondes) peut contribuer à réduire le risque de maladie cardiaque.¹

Dans une étude récente, on s'est intéressé à la marche et à son effet sur les risques de maladies cardiaques. Dans un premier temps, les chercheurs ont vérifié le poids, la tension

artérielle et le taux de cholestérol de chaque personne participant à l'étude.

Ensuite, les participants à l'étude ont été obligés de marcher 30 minutes par jour pendant 10 semaines. Ils ont également été chargés de quelques missions :

- Réaliser une évaluation des risques pour la santé
- Compter les pas quotidiens
- En savoir plus sur les habitudes favorisant la santé cardiaque
- Augmentez le nombre de pas effectués quotidiennement de 10 % ou plus pendant les 10 semaines.

Débrouillez-vous pour savoir ce qui s'est passé. Ça fonctionne! La marche a aidé à réduire les facteurs de risque pour les maladies cardiaques, à favoriser la perte de poids, à contrôler la glycémie, à réduire le cholestérol, etc.

Regardez de plus près votre emploi du temps. Avez-vous 30 minutes à consacrer ou 1 800 secondes? Levez-vous et allez vous promener. Vous ne le regretterez pas, tout comme votre cœur.

MORE

La marche : Vos pas vers la santé
<http://tinyurl.com/nnr4xhb>

Six mauvaises habitudes alimentaires en hausse pendant la COVID

Vous ne mangez pas bien? Pour modifier vos habitudes alimentaires, demandez de l'aide

Avez-vous faim? Même si de plus en plus de personnes se font vacciner contre la COVID-19, la pandémie continue de faire des ravages. Et de plus d'une manière.

Si vous avez pris quelques livres au cours de l'année passée, vous n'êtes pas seul. Environ 42 % des adultes ont gagné du poids pendant les périodes de confinement et de distanciation sociale, selon l'American Psychological Association.

Mais il existe un problème plus important que quelques kilos en trop. Les recherches révèlent que le stress et l'isolement liés à la COVID sont peut-être liés à une augmentation des troubles du comportement alimentaire, notamment :²

1. Grignoter sans réfléchir
2. Une plus grande consommation de nourriture et

- de plus grosses portions
3. La pratique excessive du jeûne, l'évitement de la nourriture et le fait de sauter des repas
4. Manger pour lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression
5. Raisons associées à la COVID pour ne pas manger
6. Troubles alimentaires

Vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations?

Le surpoids et l'obésité font

