

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Juin 2021

Sept raisons gourmandes de servir des fraises cet été

Cette année, le tennis est de retour au célèbre championnat de Wimbledon. Les meilleurs joueurs professionnels du monde vont se mettre au service de leurs capacités. Et une quantité limitée de spectateurs se verront servir les fraises à la crème traditionnelles. Voici sept raisons d'ajouter des fraises à votre régime alimentaire cet été.

La corde à sauter : Six avantages de cet exercice simple

Aucun de salle de sport. Aucun problème. Prenez une corde à sauter et commencez à bouger. Les recherches ont montré que sauter à la corde peut vous aider à brûler des calories et du gras, et à renforcer votre cœur et vos poumons. Mais il y a d'autres avantages surprenants, aussi.

Prenez le temps de dormir pour renforcer le système immunitaire

Vous pouvez être tenté de vous coucher tard pour accomplir des tâches, regarder la télévision ou sortir. Mais le manque de sommeil a un prix. Si vous souhaitez donner un coup de pouce à votre système immunitaire pour éviter de tomber malade, voici ce que vous devez faire.

L'axe des Y : L'escalier vers la santé cardiovasculaire

Prendre l'ascenseur, l'escalator... ou les escaliers? La réponse pourrait vous surprendre.

Recette : Muffins à l'avoine aux pommes

Qu'y a-t-il pour le déjeuner? Laissez tomber les beignets ou le service au volant gras et préparez quelque chose de plus sain... comme cette recette de crêpes aux tranches de pommes. Miam!