



L'axe des



L'escalier vers la santé cardiovasculaire

Prenez les escaliers. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais cela peut-il vraiment avoir un impact? Oui.

La prochaine fois que vous rencontrerez un ascenseur, résistez à l'envie d'appuyer sur le bouton et d'attendre que les portes s'ouvrent.

Au lieu de ça... prenez les escaliers et dirigez-vous vers votre destination.

Pourquoi? De nouvelles recherches ont démontré que même de courtes périodes de montée d'escaliers peuvent améliorer la santé cardiaque.⁴

C'est facile. Dépêchez-vous pendant seulement 20 secondes pour monter les escaliers. Reposez-vous brièvement. Ensuite, continuez. Les chercheurs ont constaté que même des séances d'exercice d'une minute sont bonnes pour le cœur.

Commentaires

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

Sept raisons gourmandes de servir des fraises cet été

Profitez des effets bénéfiques des fraises sur la santé

Levez votre fourchette... ou votre raquette de tennis pour les fraises. Le championnat de Wimbledon à Londres, en Angleterre, est de nouveau au programme ce mois-ci.

Pendant deux semaines, les amateurs verront les meilleurs joueurs de tennis du monde rivaliser lors du match de tennis le plus regardé au monde. Mais le tennis n'est pas le seul élément que les spectateurs en personne attendent avec impatience.

Dans le passé, les amateurs affamés ont consommé près de 62 000 livres de fraises au moment de l'annonce des gagnants. Fraîchement cueillies la veille du jour où elles sont servies, les fraises sont depuis longtemps un élément essentiel de la culture de Wimbledon.

Mais ces baies rouge vif ne se limitent pas à un bon goût. Les fraises sont riches en vitamine C, en antioxydants, en fibres et en autres nutriments qui :

1. Renforcent le système immunitaire
2. Aident à prévenir certains types de cancer.
3. Ralentissent la perte de mémoire en vieillissant
4. Baisser la pression artérielle
5. Diminuent le risque de maladie cardiaque,

de diabète et d'accident vasculaire cérébral

6. Favorisent la perte et la gestion du poids.
7. Améliorent le taux de cholestérol, et plus encore.

À défaut de pouvoir vous rendre à Wimbledon pour jouer au tennis et déguster un bol de baies, profitez-en chez vous. Voici comment le faire :

- Ajoutez des fraises aux céréales ou au yogourt
- Préparez un smoothie aux fruits
- Coupez les fraises en tranches et ajoutez-les à une salade de fruits.
- Essayez les fraises garnies de crème fouettée faible en calories
- Achetez des fraises fraîches ou surgelées, ou essayez de les cultiver chez vous

Et pour rendre les choses un peu plus sucrées, les Centres de contrôle et de prévention des

maladies (États-Unis) recommandent de manger 1 1/2 à 2 tasses de fruits par jour... y compris des fraises. Vous cherchez à être en meilleure santé?

PLUS

Goûtez à ces délicieuses recettes à base de fraises <https://tinyurl.com/>

La corde à sauter : Six avantages de cet exercice simple. Aucune salle de sport n'est nécessaire pour améliorer votre santé

Michael Rogers, résident de Californie, a pesé 300 livres. Son régime alimentaire était très mauvais. Il ne faisait pas d'exercice. Il a compris que quelque chose devait changer s'il voulait voir sa fille grandir. Il a donc modifié son régime alimentaire et s'est mis à la corde à sauter.

L'expérience de la corde à sauter en 15 minutes

Au début, 15 minutes de saut à la corde sporadique, c'était le maximum qu'il pouvait faire. Mais il était déterminé.

Après huit mois d'une alimentation plus saine

et de beaucoup de saut à la corde, il a perdu 100 livres.

Il a fini par élaborer un programme d'entraînement à la corde à sauter d'une heure qui comprenait :

- Les sauts réguliers
- Les croisés
- Les sauts avec les genoux hauts

