



## 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 5 Miam! !

### Ingrédients

- 1 pomme (Granny Smith)
- 1-1/4 T mélange pour crêpes (n'importe quel type)
- 1 gros œuf (ou substitut d'œuf)
- 2 c. à thé d'huile de canola
- 1 T du lait sans gras ou du lait de soja
- 1/2 c. à thé de cannelle

### Instructions

Chauffer une plaque de cuisson ou une poêle vaporisée d'un enduit végétal à feu moyen.

Peler, évider et couper la pomme en rondelles fines.

Dans un grand bol, combiner les ingrédients de la pâte à crêpes. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit uniformément humide. (Les petits amas sont acceptés.)

Pour chaque

Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent. crêpe, déposer un anneau de pomme sur la plaque et verser environ 1/4 de tasse de pâte sur l'anneau de pomme, à partir du centre et en recouvrant la pomme.

Tourner et faire cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Donne 6 portions (2 crêpes par portion).

## Prenez le temps de dormir pour renforcer le système immunitaire. Visez 7 à 8 heures de sommeil par nuit

I. Travaillez tard. Sortez avec vos amis. Abordez un projet de devoirs avec un enfant après minuit. Déchaussez-vous après une longue journée et passez une soirée devant la télévision. Ou encore, restez éveillé tard sur votre appareil mobile à lire, tapoter et glisser. Vous l'avez déjà fait? Il existe plusieurs millions de raisons (et d'excuses) pour expliquer pourquoi vous ne dormez pas assez. Mais cela vous coûtera cher. Selon de récentes recherches, le manque de sommeil peut affaiblir votre système immunitaire et augmenter votre risque de tomber malade.<sup>3</sup> Les chercheurs ont suivi les habitudes de sommeil des adultes en bonne santé. Certains ont dormi sept heures ou plus par nuit. Mais d'autres ont dormi moins de six heures par nuit. Après à peine deux semaines, les tests ont révélé que le groupe qui ne dormait pas assez avait un système immunitaire moins robuste. Peut-être vous dites-vous que

travailler d'arrache-pied ne pose pas de problème si vous prenez un café au lait, une boisson énergisante

ou une pilule de caféine le matin. Mais si c'est le cas, vous vous trompez. Si vous êtes régulièrement privé de sommeil, vous risquez de tomber malade. Pourquoi? Le sommeil aide à rétablir la santé de votre corps. Il aide également à développer les voies du système immunitaire qui combattent les virus. « Le sommeil est aussi important que l'alimentation et l'exercice pour une santé optimale », déclare le Dr Nathaniel Watson, chercheur principal. « Accordez-lui la priorité dans votre vie et récoltez-en les fruits. »



## Sept bénéfiques de la corde à sauter

Les doubles sauts (la corde tourne assez vite pour faire deux fois le tour en un seul saut).

### Sept bénéfiques de la corde à sauter

Souhaitez-vous améliorer votre santé? Prenez une corde à sauter, et allez-y. Build lower leg strength to help prevent injuries La corde à sauter peut vous aider à faire bien plus que perdre du poids.<sup>2</sup> Les avantages du saut à la corde sont les suivants :

I. Renforcez la force des jambes pour prévenir les blessures

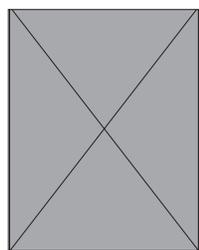
2. Améliorez la coordination (pieds, yeux, mains, cerveau)
3. Dynamisez votre cerveau pour améliorer l'équilibre et la réflexion
4. Brûler des calories et du gras
5. Améliorez la santé cardiovasculaire
6. Éliminez les pièges en simplifiant l'exercice.

Si vous cherchez un moyen facile d'être plus actif et d'améliorer votre santé, Michael peut vous donner quelques conseils... « Essayez le saut à la corde », dit Michael.

« Si ça ne te plaît pas, va faire une promenade. advice for you... Choisissez simplement quelque chose

### Références

1. Afrin, S., et al. (2016). Promising health benefits of the strawberry: A focus on clinical studies. [Avantages prometteurs des fraises pour la santé : un accent sur les études cliniques.] Journal of Agricultural and Food Chemistry, 64(22): 4435-4449. De : <https://tinyurl.com/4ncsefx>
2. McCall, P. (2017). 7 benefits of jumping rope. [Sept bénéfiques de la corde à sauter.] American Council on Exercise. De : <https://tinyurl.com/47dxzphp>
3. Watson, N.F., et al. (2017). Transcription signatures of sleep duration discordance in monozygotic twins. [Signatures transcriptionnelles du désaccord sur la durée du sommeil chez les jumeaux monozygotes.] Sleep, 40(1):zsw019. De : <https://tinyurl.com/2yd7pds7>
4. Allison, M., et al. (2017). Brief intense stair climbing improves cardiorespiratory fitness. [La montée des escaliers de manière brève et intense améliore la condition cardiorespiratoire.] Medicine & Sciences in Sports and Exercise, 49(2):298-307. De : <https://tinyurl.com/ykrr4ps3>
5. U.S. Department of Agriculture. (2021). Crêpes aux tranches de pomme. Kansas Family Nutrition Program. De : <https://tinyurl.com/4v8ev4h3>



## Participez au Défi santé du mois de juin!

Tenez un journal alimentaire : Enregistrez vos habitudes alimentaires pendant 30 jours Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/05/hc-keep-food-journal.pdf>

## Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi est-il important de consommer une quantité suffisante de calcium? Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/05/ask-get-enough-calcium.pdf>