

## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Août 2021

### **5 raisons « sournoises » de manger encore plus de courgettes cet été**

Vous allez vous coucher un soir, et votre jardin a l'air normal. Le lendemain matin, les courgettes sont partout. Cela vous est-il déjà arrivé? Mangez-les. C'est bon pour la santé. Et célébrez la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin. Voici comment le faire...

### **L'été ne doit pas être stressant : Trois façons de se détendre**

Avez-vous déjà pensé que la vie est trop chargée, trop fatigante, trop compliquée, trop écrasante, trop...? Parfois, vous avez même l'impression de ne pas pouvoir contrôler certaines choses. Que faire lorsque le stress se manifeste? Voici 3 façons simples de se détendre.

### **Buvez plus d'eau : Six moyens rafraîchissants de s'hydrater**

Vous avez soif? Si vous vous attendez à ressentir la soif par une chaude journée d'été, vous risquez d'avoir des problèmes. Allez-y, buvez. Restez hydraté. Voici comment le faire.

### **L'axe des Y : Essayez le régime des deux pieds**

Vous souhaitez faire pencher la balance du bon sens? C'est peut-être plus facile que vous ne le pensez. Essayez tout simplement le régime des deux pieds.

### **Recette : Courgettes piquantes à la poêle**

Si votre jardin déborde de courgettes, si vous avez été tagué pendant la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin, ou si vous aimez simplement les courgettes, essayez cette recette.

### **Participez au Défi santé du mois d'août!**

Soyez actif pendant 30 minutes par jour : Entraînez-vous à vous asseoir moins et à bouger plus.

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Pourquoi devrais-je faire de la musculation?