



L'axe des Y :



Essayez le régime des deux pieds

Vous souhaitez maintenir votre poids ou en perdre?

Vous n'avez pas besoin d'un régime fou, d'un plan de repas ou de suppléments.

Essayez tout simplement le régime des deux pieds.

Levez-vous et allez vous promener. Ou au moins vous lever du divan et vous mettre debout. De toute façon, vous serez sur vos pieds. Et c'est ce qui compte, selon une étude récente.⁴

Se tenir debout pendant six heures par jour permet de brûler 54 calories de plus qu'en position assise. Cela peut paraître négligeable. Mais c'est assez pour brûler environ cinq livres de graisse en un an. Et cela vaut la peine de se lever.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

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

Découvrez les propriétés bénéfiques pour la santé des courges d'été

Imaginez que vous tombez dans le sommeil par une chaude nuit d'été. Puis, vous entendez un bruit étrange. En jetant un coup d'œil dans l'obscurité, vous apercevez votre voisin dans le jardin. Bizarre, non?

Il semble qu'il collectionne des clubs d'hommes des cavernes ou des quilles de bowling déformées. Et vous ne pouvez pas vraiment déterminer s'il s'agit d'un réseau de tentacules extraterrestres serpentant sur le sol, ou bien si ce ne sont que des vignes.

Mais si vous vous réveillez le matin et constatez une surprise à votre porte d'entrée, tout deviendra clair. Le 8 août est la soirée consacrée à la distribution de courgettes sur le porche de votre voisin.

Oui, en fait, ça existe. Et c'est logique. Les courgettes ont une croissance folle à cette époque de l'année. Et si vous ne pouvez pas tout manger, partagez.

Essayez les courgettes (aussi connues sous le nom de courges d'été) pendant qu'elles sont en saison. Elles sont riches en vitamine C, en antioxydants et en autres nutriments. Voici cinq exemples de raisons pour lesquelles manger des courgettes est bon pour la santé. Les courgettes : 1

1. aident à contrôler la tension artérielle. Réduces l'inflammation liée à certaines maladies chroniques et à certains types de cancer
2. réduisent l'inflammation liée aux maladies chroniques et à certains types de cancer
3. sont faibles en calories, ce qui facilite la gestion du poids
4. sont riches en vitamines B qui stimulent le métabolisme, l'humeur et les niveaux d'énergie. High in B vitamins to support metabolism, mood, and energy levels

Appréciez cette courge d'été comme une collation ou un plat d'accompagnement. Essayez-la pour remplacer les pâtes. Et utilisez-la pour les pains, les soupes et les plats principaux.

Si vous avez un jardin plein de courgettes, consommez-les et partagez avec les autres. Si ce n'est pas le cas, faites un tour à l'épicerie ou au marché de producteurs et essayez ce légume.

PLUS

Recettes de courgettes et de courges d'été
<https://tinyurl.com/>

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

Améliorer votre humeur + améliorer votre santé

Avez-vous déjà eu une journée comme ça? Ça arrive. Le trafic est un cauchemar. Vous avez un échancier à respecter pour votre travail. Il y a des problèmes à la maison. Ou bien une série d'événements inattendus vous stresse et vous rend anxieux. Et que faire maintenant?

Un congé de deux semaines pour faire le point et se remettre sur pied pourrait être utile. Mais y a-t-il autre chose que vous pouvez faire pour améliorer votre

humeur et vous sentir mieux?

Oui, et c'est simple. Choisissez de mettre votre humeur en valeur. Vous devez apprendre à vous concentrer sur les aspects positifs et à prêter attention à votre environnement, au lieu de vous limiter à ce qui ne va pas. Une étude récente a montré que le fait de

