



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.

Ingrédients

1/2 T de jus de tomate (faible en sodium)

1/4 c. à thé de poivre noir

1 oignon (moyen)

1 tomate (moyenne)

1 T de champignons (en conserve)

2 courgettes (moyennes)

1 c. à thé de basilic

Instructions

1. Pelez l'oignon. Coupez-le en petits morceaux.

2. Coupez la tomate en morceaux.

3. Drainez l'eau de la boîte de champignons.

4. Coupez chaque courgette en tranches fines.

5. Versez le jus de tomate et le poivre dans une poêle ou une casserole. Faire cuire à feu vif pendant 3 minutes.

6. Ajouter l'oignon, la tomate et les champignons.

7. Réduisez le feu à moyen-vif. Couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.

8. Ajoutez les courgettes. Couvrez et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes supplémentaires.

prendre quelques minutes pour se remettre au point peut réduire le stress et l'anxiété.²

Adoptez ces 3 étapes faciles pour vous détendre :

1. Prenez une pause pour marcher. Pas besoin de faire un long trajet. Faites le tour du quartier, du centre commercial ou d'un parc. Vous pouvez même vous servir d'un tapis roulant. Visez 10 à 15 minutes; plus si vous avez le temps.

2. Observez. Votre cerveau tentera de revoir votre liste de choses à faire ou de réfléchir à ce qui vous tracasse pendant que vous marchez. Mais il faut mettre ces pensées de côté. Concentrez-vous plutôt

sur la réalisation d'observations simples. Notez les détails d'un arbre. Regardez les nuages qui passent au-dessus de votre tête. Écoutez attentivement les sons qui vous entourent. Percevez la sensation de vos pieds qui touchent les sol lorsque vous marchez.

3. Respirez. Inspirez lentement, et expirez lentement tout en marchant et en observant.

" Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'efforts supplémentaires pour améliorer son bien-être », explique le chercheur principal, Chih-Hsiang « Jason » Yang. « Il suffit d'être plus attentif pendant que vous vous déplacez.

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

Quelle quantité d'eau devez-vous boire?

Il fait chaud et vous avez soif. Ouvrez-vous une canette de boisson gazeuse pour la boire rapidement? Ou choisissez-vous plutôt de l'eau glacée?

Si vous optez pour une boisson gazeuse ou de l'alcool, vous augmentez le risque de déshydratation. À court terme, cette situation peut entraîner une sensation de fatigue, de lassitude, voire pire. Mais il n'est pas nécessaire que ce soit comme ça...

Lorsqu'il fait chaud, buvez de l'eau froide pour rester au frais, hydraté et en bonne santé.

Dès que le temps commence à se réchauffer, les gens se dirigent vers les piscines, les lacs et le confort de l'air conditionné. Il est important de rester au frais lorsqu'il fait chaud. Mais il faut aussi boire de l'eau. En fait, c'est indispensable à votre santé lorsque les températures montent en flèche.³

Quelle quantité d'eau devez-vous boire?

La plupart des personnes ont probablement besoin d'en boire davantage. Même quand il ne fait pas chaud, les professionnels de la santé recommandent aux adultes de boire en moyenne 40 à 64 onces d'eau par jour pour être en bonne santé.

La quantité précise que vous devez boire dépend de facteurs tels que la proportion de muscles que vous avez (par rapport à la graisse), votre niveau d'activité et la température.

Vous êtes à la recherche de moyens faciles et



rafraîchissants pour boire plus d'eau? Voici SIX choses que vous pouvez faire :

1. Transportez une bouteille d'eau avec vous et buvez tout au long de la journée.
2. Utilisez votre montre, votre ordinateur ou une application pour téléphones portables afin de programmer des rappels pour boire de l'eau à intervalles de deux heures.
3. Buvez de l'eau au lieu des boissons que vous consommez habituellement, comme les boissons gazeuses, le café ou l'alcool.
4. Tenez un registre de la quantité d'eau consommée et suivez vos progrès.
5. Mettez un ami au défi de boire plus d'eau avec vous.
6. Si vous êtes à la recherche d'un peu de saveur, ajoutez un zeste de citron, de lime ou de concombre à votre eau.

PLUS

Recommandations quotidiennes pour la consommation d'eau
<http://tinyurl.com/ybdlv289>

Pourquoi faut-il boire de l'eau? Elle est sans calories, et elle est souvent gratuite. Elle fait fonctionner mieux votre cerveau, vos muscles, votre digestion, vos articulations et vos reins. Elle vous aide à gérer votre poids. De plus, une hydratation adéquate permet de prévenir les maladies liées à la chaleur.

Alors, prenez une pause... et un verre d'eau.