

POINTS ESSENTIELS pour le bulletin de novembre 2020

Recherchez les propriétés bénéfiques des canneberges pour la santé

« Passez-moi les canneberges. » Vous entendrez cette requête à votre table en période des fêtes. Savez-vous que les Américains consomment quelque 400 millions de livres de canneberges chaque année? Allez-y, servez-vous. Et en savoir plus sur ces baies douces et amères.

Six façons de prévenir les maladies cette saison

Vous ne devez pas vous préoccuper uniquement de COVID-19. C'est également la saison des rhumes et de la grippe. Que pouvez-vous faire pour ne pas tomber malade? Voici six choses que vous pouvez faire.

Trois règles à respecter pour le grand repas des fêtes

Tout paraît si bon quand on est assis pour un grand repas de fête. Mais avant de remplir votre assiette avec le plat principal, la sauce, la vinaigrette, les patates douces et le dessert, vous devez avoir une idée de ce que vous allez faire. Pour le grand repas de fête, suivez ces règles.

L'axe des Y : Pousser un soupir de soulagement

Le début des fêtes est arrivé, et c'est une période folle entre maintenant et le Nouvel An. Vous êtes stressé par le simple fait d'y penser? Il y a quelque chose de vraiment simple que vous pouvez faire pour vous rendre plus à l'aise, et cela ne prend que quelques secondes.

Recette : Pain aux canneberges et aux noix

Que pensez-vous d'un pain doux et moelleux aux canneberges et aux noix pour célébrer les fêtes? Découvrez cette recette facile à préparer.

Participez au Défi santé de novembre!

La remise en forme en quelques minutes par jour : Faites de l'exercice pendant 10 à 30 minutes par jour

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je rendre les recettes des fêtes plus saines?