

## POINTS ESSENTIELS pour le bulletin de décembre 2020

**Un coup de pouce vers le pôle Nord : 5 habitudes pour lutter contre le syndrome du costume rouge**  
Souhaitez-vous éviter de prendre du poids pendant les fêtes? Il faut donc faire plus qu'inscrire ce souhait sur votre liste et l'envoyer au pôle Nord. Par bonheur, quelques habitudes régulières peuvent vous faire passer le Nouvel An sans faire pencher la balance.

### **Rayez les saucissons de la liste des cadeaux de Noël**

Vous vous demandez quoi envoyer à votre grand-mère pour les fêtes? Ou bien vous voulez ajouter un petit quelque chose supplémentaire sur le plateau de légumes? Oubliez les saucissons, le salami ou la viande en conserve. Pourquoi? Voici ce que vous devez retenir.

### **Porter un toast dans le but d'éviter ou de limiter la consommation d'alcool pendant les fêtes**

Quelle quantité d'alcool pouvons-nous consommer sans danger pendant les fêtes? La vérité est assez simple... ne buvez pas. Mais si vous avez l'intention de consommer de l'alcool, de porter un toast ou de faire la fête avec de l'alcool, il est préférable de suivre ces directives.

### **L'axe des Y : Attention à la lumière bleue**

« Évitez d'aller vers la lumière » Cette phrase figure dans de nombreux films d'horreur. Peut-être il est temps de l'écouter. Autrement, des choses effrayantes peuvent commencer à se produire. Comme quoi? Lisez la suite pour en savoir plus.

### **Recette : Thé chaud au gingembre**

Avez-vous besoin d'un moyen de lutter contre le froid et d'améliorer votre santé? Plusieurs études montrent que le gingembre peut aider à réduire l'inflammation, à prévenir certains types de cancer et à améliorer la santé de l'intestin. De plus, le gingembre aide à renforcer le système immunitaire, indispensable dans la lutte contre la COVID-19. Et c'est facile à préparer.

### **Participez au Défi santé de décembre!**

Gérer votre stress de manière saine : Prendre le temps de se détendre et réduire le stress

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je prévenir la fatigue de COVID?