



Laxe 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.

L'adulte moyen passe environ 11 heures par jour devant un écran (téléphone, tablette, télévision ou ordinateur).

Le hic... Des recherches démontrent que l'exposition à cette lumière bleue peut avoir les effets suivants :4

- Fatigue oculaire
- Douleurs au cou, aux épaules et au dos
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Envies de sucre
- Mauvaises habitudes de vie



La solution :

Réduisez votre temps devant un écran. Genre, tout de suite... et aller faire une promenade.

commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur well@wellsources.com

Coup de pouce vers le pôle Nord : 5 habitudes pour lutter contre le syndrome du costume rouge

L'adulte moyen gagne de 1 à 5 livres pendant les fêtes

Quand Scott Calvin (joué par Tim Allen) dans le film de fêtes Sur les traces du père Noël, se réveille un matin, quelque chose ne va pas.

Son pyjama est plus serré. Sa bedaine est plus grosse. Il pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec le miroir et la balance de la salle de bain.

Certes, vous n'allez pas prendre 40 livres en une nuit comme le gars en costume rouge. Mais les recherches révèlent que l'adulte moyen prend environ 1 à 5 livres pendant les fêtes. Et la plupart entre nous continue à prendre quelques livres supplémentaires année après année.

Que diriez-vous d'un petit coup de pouce vers le pôle Nord? Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre pour éviter la prise de poids pendant les fêtes.



1. Faites de l'activité physique pendant au moins 30 minutes par jour. Optez pour la marche rapide, l'haltérophilie ou les exercices aérobiques. Ou bien dépoussiérez votre équipement d'exercice et utilisez-le effectivement.



2. Mangez des aliments et des portions sains. Simplifiez les choses. La plupart de vos aliments devraient être composés de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de poissons, de noix et de graines.

Buvez plus d'eau. Et évitez ou limitez la consommation de viandes rouges, de boissons riches en calories, de repas rapides et de desserts.

3. Commencez

la journée par un déjeuner sain. Selon les données du National Weight Control Registry [registre national de contrôle du poids], les personnes qui perdent du poids et qui ne le reprennent pas mangent tous les jours au déjeuner. Essayez les rôties de grains entiers ou de l'avoine concassée, les fruits ou le yogourt grec.



4. Surveillez vos progrès.

Pesez-vous une fois par semaine. Tenez un journal alimentaire. Vous pouvez l'écrire ou vous servir d'une application mobile pour enregistrer votre poids, vos choix alimentaires et vos exercices. C'est un excellent moyen de vous aider à vous responsabiliser et à vous rappeler de faire des choix sains.



5. Soyez rigoureux. Veillez à bien manger et à rester actif, même en fin de semaine. Si vous mangez trop ou manquez une séance d'exercice, ce n'est pas grave. Redémarrez et reprenez la route le lendemain.

Commencez dès maintenant et accordez-vous le cadeau d'une bonne santé en cette période de fêtes.

MORE

Éviter de prendre du poids pendant les fêtes <https://tinyurl.com/>

Rayez les saucissons de la liste des cadeaux de Noël

La consommation de viande transformée augmente le risque de cancer

Vous avez vu les coffrets cadeaux de saucissons. Ils sont bien emballés pour les fêtes et n'ont pas besoin d'être réfrigérés. Parfois, ils sont même accompagnés de craquelins, de biscuits et d'argenterie décorative.

Et si la COVID-19 n'a pas freiné les achats typiques des centres commerciaux cette année, vous risquez de tomber sur des échantillons de saucissons servis sur un cure-dent.

- Pourquoi? Les recherches révèlent que le risque de certains types de cancer augmente en consommant des viandes transformées comme :
- Saucisson
- Bologne

- Salami
- Hot-dogs
- Viandes en conserve

Cette étude a examiné le lien entre le cancer et les viandes transformées. Et les résultats étaient loin d'être appétissants. Les viandes transformées sont susceptibles d'augmenter le risque de cancer autant que le tabac, l'amiante et les fumées de diesel.

Alors, à quel point quelques tranches de saucisson augmentent-elles votre risque de cancer?

Ça dépend. Le moins que vous mangez, le moins que vous risquez.



Mais de nombreuses personnes mangent des viandes transformées et de la viande rouge au moins une fois par jour, et parfois plus pendant les fêtes.

- La consommation de seulement 1,7 once de viande transformée par