

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - **Septembre 2021**

Cinq tendances en termes d'exercices pour rester en forme pendant la pandémie

La pandémie internationale et la propagation de la COVID-19 ont bouleversé beaucoup de choses, y compris la façon dont beaucoup d'entre nous font de l'exercice. Jetez un coup d'œil à ces 5 tendances qui ne nécessitent pas de gymnase pour rester en forme.

Régime méditerranéen : Sept conseils simples pour une alimentation saine pour votre cœur

Vous souhaitez vivre plus longtemps? Évitez les infopublicités, les pilules à base de poudre de perlimpinpin et les promesses vaines, et changez votre régime alimentaire. Les recherches révèlent que les personnes qui suivent le régime méditerranéen ont tendance à vivre plus longtemps. Commencez dès aujourd'hui...

Votre cerveau et le stress... des questions?

Êtes-vous stressé? C'est un aspect normal de la vie pour la plupart des gens. Mais si vous ne parvenez pas à gérer le stress de manière saine, il peut entraîner des répercussions sur votre santé et votre cerveau. Voici à quoi ressemble un excès de stress...

L'axe des Y : Parler avec un médecin

Avez-vous besoin de consulter un médecin? Il n'est plus nécessaire de passer des heures dans la salle d'attente d'un hôpital ou d'une clinique. Les consultations de télésanté ont fait un bond de 154 % en un an. Il est facile de parler avec un médecin.

Recette : Courge musquée rôtie simple

Vous êtes à la recherche d'un moyen facile d'ajouter de savoureux légumes d'automne à votre alimentation? Essayez cette recette de courge musquée. C'est simple. C'est bon pour la santé. Et vous avez besoin de quelques ingrédients seulement.

Relevez le Défi santé de septembre!

Régalez-vous de fruits : Consommez 1,5 à 2 tasses de fruits par jour.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment l'huile d'olive peut-elle être bénéfique pour votre santé?