



L'axe des Y :

Parlez-en avec un médecin

Vous avez déjà repoussé une visite chez le médecin à cause de votre horaire ou de vos inquiétudes concernant l'exposition à la COVID-19?

Vas-y. Il faut vraiment que tu fasses vérifier ça. N'est-ce pas?

Sérieusement. La télémédecine vous permet de parler avec un médecin à partir de votre téléphone intelligent, de votre tablette ou de votre ordinateur.⁴

Voilà comment des millions d'Américains sont traités pour des problèmes de santé mineurs.

Comme quoi? Le rhume, une infection urinaire, des problèmes de peau, ou même des troubles de la santé mentale, par exemple.

Vous pouvez recevoir un diagnostic et un plan de traitement. Les médicaments peuvent même être livrés à votre domicile ou à la pharmacie la plus proche de chez vous. Et un plus grand nombre de couvertures médicales couvrent désormais les visites de télémédecine.

COMMENTS?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:

evan@thehealthycopywriter.com

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

Pas besoin d'un gymnase pour être en forme. L'entraînement a légèrement évolué depuis la propagation de la COVID-19. Le port du masque est obligatoire. Certains gymnases ont fermé. D'autres exigent le port d'un masque pendant l'entraînement. Et la plupart des experts de la santé recommandent d'éviter les espaces très fréquentés.

Alors, que faire pour s'entraîner et rester en forme pendant une pandémie?

Jetez un coup d'œil à ces cinq principales tendances en matière de mise en forme (sans gymnase).³

1. Entraînement en ligne. Abonnez-vous à un cours de remise en forme en ligne et suivez-le. Faire appel à un entraîneur personnel en ligne pour des séances d'entraînement et un encadrement personnalisés. Ou bien choisissez une vidéo de conditionnement physique pour vous aider à bouger, vous étirer, vous motiver et transpirer à la maison.

2. Technologie portable. Cliquez, glissez et touchez votre montre, votre téléphone ou votre tablette. Les outils technologiques portables facilitent le suivi de vos pas, de vos choix alimentaires, de vos habitudes de sommeil, de votre fréquence cardiaque, de votre activité physique, etc.

3. Entraînement au poids du corps. Parfait pour

les entraînements chez soi. Faites des pompes, des redressements, des sauts à écarts, des squats et des fentes. Visez 8 à 12 répétitions par exercice.

4. Activités en plein air. Mettez vos chaussures et allez dehors. Promenez-vous, courez ou faites du jogging. Faites de la randonnée, du vélo, de la planche à pagaie, de la natation, du golf, lancez un frisbee ou pratiquez votre sport de plein air préféré.

5. Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT). Il y a des millions de façons différentes de faire de l'exercice de cette manière. Voici comment cela fonctionne. Faire des efforts intenses pendant un court laps de temps. Reprenez votre souffle. Et répétez. Essayez ça. Faites de la corde à sauter pendant 1 minute. Reposez-vous pendant 30 secondes. Répétez jusqu'à ce que les 15 minutes soient écoulées. Ou remplacez le saut à la corde par un autre exercice aérobique.

Vous pouvez rester en forme et en bonne santé, même pendant une pandémie. Visez entre 30 et 60 minutes d'exercice par jour. Aucun gymnase n'est requis.

MORE

Renforcez votre entraînement à pied <https://tinyurl.com/4frjkc82>

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

Permet de réduire le risque de maladie cardiaque de 25 % ou plus.

Francisco Nunez Olivera a connu une vie simple en Espagne. Il a cultivé son propre jardin. Il faisait une promenade tous les jours pour vérifier ses herbes et ses légumes. Il était toujours accompagné de sa famille et de ses amis. Et il n'est allé à l'hôpital que deux fois en 113 ans.

Comment Olivera a-t-il réussi à vivre 35 ans de plus que l'adulte moyen aux États-Unis? En fait, c'est plutôt simple. Il menait une vie saine et suivait le régime méditerranéen. Les recherches démontrent que ce type de régime alimentaire peut réduire le risque de maladie cardiaque de 25 % ou plus.¹

Vous souhaitez améliorer la santé de votre cœur? Mangez comme Olivera. Voici comment le faire :

1. Mangez davantage de légumes frais. Visez 2 à 3 tasses de légumes par jour.

2. Mangez des fruits. La plupart des adultes ont besoin d'environ 1 à 2 tasses de fruits par jour.

3. Choisissez du pain, des céréales et des pâtes à base de grains entiers plutôt que des céréales sucrées, du riz blanc et du pain. Ajoutez les haricots dans les soupes, les salades, les ragoûts et les casseroles.

4. Grignotez des noix.

Prenez une petite poignée de pistaches, de noix de pécan, d'amandes ou de noix comme collation ou dans vos salades.

5. Utilisez des gras sains comme l'huile d'olive, l'huile de canola et l'huile de soja. Le poisson, les avocats, les noix et les graines sont aussi des sources de gras sains.

6. Buvez du vin rouge ou du jus de raisin. Ce sont les antioxydants présents dans le raisin qui

