



L'axe des Y :



Les muscles vous rendent plus intelligents

Tout le monde sait que les culturistes et les athlètes soulèvent des poids. Cela aide à développer les muscles et la force.



Mais si vous n'avez pas prévu de gagner votre vie en faisant jouer vos biceps ou en battant des records du monde, devez-vous prendre la peine de faire de la musculation?

Oui. La musculation vous rend plus intelligent, aussi.

Lors d'une étude récente, les chercheurs ont constaté que l'entraînement musculaire au moins deux jours par semaine est susceptible d'améliorer la mémoire, la réflexion, la prise de décision et les temps de réaction.⁴

Allez-y. Soulevez des poids. Faites des pompes. Participez à un cours de musculation. Vous deviendrez plus fort et plus intelligent.

commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur

evan@thehealthycopywriter.com

Augmentez CEI pour réduire le risque de COVID-19

Étude : Le sommeil est un moyen de se protéger contre le coronavirus

Travaillez tard. Sortez avec vos amis. Abordez un projet de devoirs avec un enfant après minuit. Déchaussez-vous après une longue journée et passez une soirée devant la télévision. Ou encore, restez éveillé tard sur votre appareil mobile à lire, tapoter et glisser. Vous l'avez déjà fait?

Il existe plusieurs millions de raisons (et d'excuses) pour expliquer pourquoi vous ne dormez pas assez. Mais les études suggèrent que de mauvaises habitudes de sommeil augmentent votre risque de contracter la COVID-19.¹

La bonne nouvelle : Selon l'étude, chaque tranche d'une heure de sommeil supplémentaire fait baisser le risque d'être infecté par la COVID-19.

- Avez-vous du mal à dormir?
- Vous vous réveillez souvent?
- Vous êtes fatigué, stressé ou épuisé?
- Ou bien préférez-vous ne pas dormir à cause du travail, des loisirs ou d'autres raisons?

Peut-être vous dites-vous que travailler d'arrache-pied ne pose pas de problème si vous prenez un café

au lait, une boisson énergisante ou une pilule de caféine le matin. Mais si c'est le cas, vous vous trompez. Si vous êtes régulièrement privé de sommeil, vous risquez de tomber malade et de contracter la COVID-19.

- « ... Le manque de sommeil et les troubles du sommeil sont susceptibles de nuire au système immunitaire... », explique le chercheur principal Hyunju Kim. « Nous avons constaté que le manque de sommeil pendant la nuit, les graves problèmes de sommeil et un niveau élevé d'épuisement professionnel sont peut-être des facteurs de risque pour la COVID-19... »

Combien d'heures de sommeil en avez-vous besoin? Essayez de dormir entre 7 à 9 heures par nuit. Vous vous sentirez mieux. Vous serez plus en forme. Et vous serez mieux protégé contre le coronavirus.

PLUS

Des habitudes de sommeil pour protéger votre santé
<https://tinyurl.com/f9wz2ctb>

Repensez vos boissons : La consommation quotidienne de boissons gazeuses augmente le risque de diabète

Attention... les boissons gazeuses diète aussi. Soda...pétillant...ahhh. Ouvrez une canette de boisson gazeuse et retirez le bouchon. Remplissez un gobelet à la fontaine. Il peut sembler agréable et avoir un goût satisfaisant, mais il est peut-être temps de repenser votre boisson.

LE SAVIEZ-VOUS...

- L'adulte moyen consomme environ 53 gallons de boissons gazeuses par an.
- Le format original d'une boisson de restauration rapide était d'environ 8 onces, et maintenant c'est 32 onces.
- Une boisson gazeuse normale de 32 onces représente environ 300 calories et 100 grammes de sucre.
- L'American Heart Association ne recommande pas plus de 24 grammes de sucre par jour pour les femmes et 36 grammes de sucre par jour pour les hommes.



- Voilà quelques-unes des raisons pour lesquelles les experts de la santé prévoient qu'un adulte sur trois risque de souffrir de diabète d'ici 2050. C'est problématique. Si la situation n'est pas corrigée, le diabète peut conduire aux problèmes suivants...
- Dommages aux nerfs
- Mauvaise circulation
- Perte de vision
- Maladie rénale
- Maladie cardiaque
- Amputations
- Et autres problèmes de santé

Assoiffé? Buvez davantage d'eau