

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Novembre 2021

Cinq façons joyeuses de prévenir la prise de poids pendant les fêtes

Saviez-vous que, en moyenne, un adulte gagne 1 à 2 kilos pendant les fêtes? Certes, ce n'est pas grand-chose, mais cela s'accumule petit à petit d'année en année. Jetez un coup d'œil à ces façons joyeuses d'éviter la prise de poids pendant les fêtes.

Huit moyens simples de consommer moins de sodium

Qu'y a-t-il vraiment dans votre nourriture? Si votre alimentation se caractérise par des produits tels que les repas rapides, les hamburgers, les frites, les pizzas, les soupes en boîte et les repas au micro-ondes, il est probable que vous consommez trop de sodium. C'est un facteur de risque important pour l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. Mais il est possible de faire autrement.

Brûlez plus de calories en marchant de CETTE façon

Prenez une marche. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Mais de nouvelles recherches suggèrent que le fait de marcher d'une manière différente peut vous aider à faire pencher la balance du bon côté. Voici ce que vous devez savoir...

L'axe des Y : Souffler la fumée?

Le vapotage peut-il vous permettre d'arrêter de fumer? Vous pourriez être surpris par les découvertes récentes des chercheurs parmi le nuage de fumée blanche et les produits chimiques présents lors du vapotage. Voici ce que vous devez retenir...

Recette : Patates douces et pommes au four

Vous êtes à la recherche d'une délicieuse pâtisserie pour les fêtes? Essayez donc cette recette de patates douces et pommes au four.

Participez au Défi santé de novembre!

Améliorer la digestion : Adoptez des habitudes saines pour renforcer la santé intestinale.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que puis-je faire pour me protéger contre les douleurs du dos?