



L'AXE DES Y :



### Arrêtez de souffler la fumée.



Le vapotage est-il préférable au tabagisme?

Vous savez... au lieu de fumer une cigarette, les fumeurs aspirent à partir d'un dispositif chargé de nicotine et expirent un nuage blanc de produits chimiques.

Si vous tentez d'arrêter le tabac et les cigarettes, le vapotage n'est pas la solution.

Dans une étude récente, les fumeurs qui ont adopté le vapotage avaient 8,5 fois plus de chances de reprendre les cigarettes dans l'année qui suit, par rapport aux personnes qui ont arrêté d'utiliser d'autres méthodes.<sup>4</sup>

Si vous voulez renoncer au tabac, vous avez besoin d'un plan

Les médicaments et les thérapies de modification du comportement peuvent également être utiles.

Et MAINTENANT est toujours le meilleur moment pour commencer.

### COMMENTAIRES

Envoyer des commentaires  
Pour l'éditeur:  
[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

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

Prévenez la prise de poids pendant les fêtes en optant pour un mode de vie

Saviez-vous que l'adulte moyen gagne un à deux livres pendant les fêtes en mangeant trop, en étant stressé et en manquant d'exercice?

Certes, ce n'est pas grand-chose, mais cela s'accumule petit à petit d'année en année. Vous pouvez toujours profiter des fêtes, mais vous avez besoin d'un plan pour préserver votre santé. Voici 5 mesures que vous pouvez prendre

### 1. Montez sur la balance... au quotidien!

Lors d'une étude récente, des chercheurs ont suivi les variations de poids d'un groupe de personnes de novembre à janvier.<sup>1</sup>

Les personnes qui se sont pesées chaque jour ont soit perdu du poids, soit maintenu leur poids. Ceux qui ont évité la balance ont gagné du poids. C'est un moyen simple de ne pas oublier de faire des choix sains.

### 2. Privilégiez les fruits et légumes

Privilégiez les fruits et légumes

Aux repas, la moitié de votre assiette doit être composée de fruits et de légumes.

### 3. Allez-y doucement avec les gâter-ies

En quelques minutes, vous êtes capable de manger plus de 1 000 calories non essentielles (lait de poule, caramel, biscuits) et d'être sur la bonne voie pour prendre du poids.

### 4. Mangez des collations saines...

Essayez des légumes en tranches avec du houmous, une pomme, du yogourt grec ou une poignée de noix.

### 5. Prenez une marche

Réservez du temps pour faire de l'exercice pendant les fêtes.

Visez entre 30 et 60 minutes par jour d'activité physique modérée.

Efforcez-vous de maintenir vos habitudes d'exercice pendant les fêtes.

### SUITE

Les habitudes saines de Harvard pour les fêtes  
<https://tinyurl.com/>

## Huit moyens simples de consommer moins de sodium

Un régime à forte teneur en sodium double le risque

Imaginez que vous remplissiez une cuillère à thé de sel et que vous la mangiez.

Un message instantané serait transmis par votre langue et votre cerveau : « Ouf! Trop salé! »

Et vous vous laveriez la bouche en prenant le verre d'eau le plus proche. Ça paraît dégoûtant de manger autant de sel d'un coup, non?

La vérité... la plupart des personnes mangent près de deux fois cette quantité de sel chaque jour.

- **C'est plus de deux fois** la quantité de sodium recommandée (moins de 1 500 mg par jour) pour garder le cœur en bonne santé.
- **Un plat typique de restauration rapide**, comme un hamburger et des frites, contient plus de 1 400 mg de sodium.
- **De nombreux plats préparés au micro-ondes** et

soupes en conserve renferment plus de 1 000 mg dans une seule portion.

- **Les collations, sauces, vinaigrettes, viandes**, soupes et croustilles emballées et transformées sont également riches en sodium.

### Le problème avec les régimes à forte teneur en sodium

De nouvelles recherches menées par la Société européenne de cardiologie révèlent qu'un régime riche en sodium double le risque d'insuffisance cardiaque.<sup>2</sup> Un excès de sodium augmente également le risque des maladies suivantes :

- Hypertension artérielle
- Accident vasculaire cérébral

