



Patates douces et pommes au four

Besoin d'une gâterie pour les fêtes? Essayez cette recette savoureuse.⁵

Ingrédients :

- Huile de cuisson en aérosol
- 1/4 T de sucre
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 3 patates douces moyennes
- 2 pommes sucrées de taille moyenne
- 3 T de margarine légère

Instructions

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Enduire légèrement un plat à four d'une huile de cuisson en aérosol.
3. Peler les patates douces.
4. Couper-les en tranches d'un quart de pouce dans le sens de la largeur. Peler les pommes. Couper en 10 tranches. Mettre de côté.
5. Dans le plat à four, en ordre, déposer la moitié des patates douces, des pommes et du mélange cannelle-sucre. Parsemer avec la moitié de la margarine. Répéter.
6. Faites cuire au four, à couvert, entre 1 heure et 1 heure 15 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces et les pommes soient tendres.

Brûlez plus de calories en marchant de CETTE façon

Brûler 20 % de plus en marchant à une vitesse variable

Lorsque Helga et Clara Estby, une équipe mère-fille, ont marché de l'État de Washington à New York en 1896, peu de gens étaient convaincus qu'elles y parviendraient.

Beaucoup ont pensé qu'ils étaient fous d'essayer.

Ils ont quitté la maison avec de la nourriture, une boussole, du gaz poivré, un revolver et un fer à friser.

A: Pourquoi ont-ils traversé 14 états pour aboutir à New York?

R: Elles espéraient gagner 10 000 dollars de prix pour sauver leur ferme familiale.

Accélérez la cadence pour brûler plus de calories

Et vous n'avez peut-être pas prévu de traverser le pays à pied. Mais même une petite marche tous les jours est bonne pour la santé.

SUITE

Cinq avantages surprenants de la marche pour la santé <https://tinyurl.com/pepchr9s>

Une nouvelle étude souligne que le fait de varier votre cadence peut vous faire brûler 20 % de calories de plus que si vous marchiez à un rythme régulier.³



Les chercheurs ont également observé que les personnes marchent plus rapidement lorsqu'elles sont invitées à parcourir de longues distances...

- Helga et Clara ont parcouru une moyenne de 25 miles par jour.
- Elles ont marché plus vite après avoir abandonné leurs longues robes pour des jupes plus courtes.
- Elles ont traversé des cours d'eau, escaladé des montagnes et affronté les éléments.
- De nombreuses personnes doutaient qu'elles étaient capables de marcher aussi loin.

Vous souhaitez optimiser votre marche quotidienne?

Accélérez le rythme à quelques reprises pendant que vous êtes dehors. Si Helga et Clara étaient encore de ce monde, elles te diraient aussi de porter des vêtements confortables. Marchez un peu plus vite, et vous augmenterez votre rythme cardiaque, brûlerez plus de calories et renforcerez votre cœur, vos poumons et vos muscles.

8 façons simples de manger moins de sodium (suite de la page 1)

- Maladie rénale
- Mauvaise santé osseuse

Huit habitudes de consommation de sodium pour

Heureusement, de simples changements peuvent vous aider à réduire la quantité de sodium que vous consommez.

1. **Mangez** plus de fruits et de légumes frais.
2. **Achetez** des aliments et des soupes à faible teneur en sodium.
3. **Lisez** les étiquettes alimentaires et contrôlez votre consommation de sodium.
4. **Buvez** de l'eau plutôt que des boissons gazeuses.

5. **Choisissez** des vinaigrettes à faible teneur en sodium à base d'huile d'olive extra-vierge ou du vinaigre.

6. **Réduisez la fréquence** de manger des repas rapides et de mets préparés.

7. **Cuisez plus souvent à la maison.** Privilégiez les herbes et les épices au sel pour assaisonner les aliments.

8. **Soyez prudent** avec la salière.

SUITE

Les effets d'un régime riche en sodium <https://tinyurl.com/2njchnc9>

Références

1. Kavian, S., et al. (2019). L'autoposée quotidienne afin de prévenir la prise de poids associée aux fêtes chez les adultes. *Obesity*, 27(6): De: <https://tinyurl.com/4wyn5nab>
2. Jousilahti, P., et al. (2017). La consommation de sel et le risque d'insuffisance cardiaque. European Society of Cardiology Congress 365, Barcelona, Spain. De: <https://tinyurl.com/dmsa33p5>
3. Seethapathi, N., et al. (2015). Le coût métabolique associé à une modification de la vitesse de marche est non négligeable, ce qui implique des vitesses optimales moins élevées pour des distances plus courtes, et augmente les estimations énergétiques quotidiennes.. *Biology Letters*, 11(9). De: <https://tinyurl.com/2r9bk6ek>
4. Pierce, J., et al. (2021). Fréquence de la reprise du tabagisme chez les personnes qui sont passées aux cigarettes électroniques ou à d'autres produits du tabac. *JAMA Network Open*, 4(10): e2128810. De: <https://tinyurl.com/3w2nyy89>
5. American Heart Association. (2016). Patates douces et pommes au four. De: <http://tinyurl.com/jd77cwy>



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?