

## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Décembre 2021

### **Comment le régime DASH peut-il éliminer l'hypertension artérielle?**

Si votre tension artérielle (ou votre bedaine) est comparable à celle d'un vieux lutin, vous devez faire quelques changements. Voici comment transformer votre régime alimentaire pour faire disparaître l'hypertension artérielle avec DASH.

### **Gérez votre poids en seulement 10 secondes par jour**

Et si vous étiez capable de prévenir la prise de poids en seulement 10 secondes par jour? Vous le feriez, non? Désolé, les pilules magiques, les régimes à la mode et les séances d'entraînement intensif qui fonctionnent en 10 secondes n'existent pas. Mais il y a quelque chose de rapide et facile que vous pouvez faire tous les jours...

### **La méthode incroyablement simple pour vivre plus longtemps**

Bougez plus, asseyez-vous moins. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Êtes-vous actif pendant au moins 30 minutes par jour? Maintenant est toujours le meilleur moment pour commencer. Et si une femme de 105 ans est capable de descendre une piste et d'établir un record du monde, il y a de fortes chances que vous puissiez faire une promenade.

### **L'axe des Y : La vérité amère sur les produits « sans sucre »**

Prenez l'option sans sucre. Aucune calorie, ou alors moins que du sucre véritable. C'est bien, oui? Peut-être pas. Voici la vérité amère sur les produits « sans sucre ».

### **Recette : Muffins à la farce aux pommes et aux canneberges**

Que diriez-vous d'un muffin festif faible en gras ou d'une gâterie? Essayez de préparer des muffins à la farce aux pommes et aux canneberges.

### **Participez au Défi santé de décembre!**

Pratiquez la gratitude : Adoptez des habitudes simples pour exprimer votre gratitude.

### **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 atténuer le stress des fêtes?