



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?

Pas vraiment. Déposez les boissons gazeuses et éloignez-vous des gâteries sans sucre.

Les édulcorants artificiels ne sont peut-être pas aussi sucrés que vous le pensez.

Une étude récente a démontré que les aliments préparés avec des édulcorants artificiels peuvent stimuler l'envie de plus de sucreries et de nourriture. Et cela pourrait entraîner une prise de poids et d'autres problèmes de santé.

Vous avez besoin de quelque chose de sucré?<sup>4</sup>

Mangez une pomme. Ajoutez des baies à vos céréales. Ou bien buvez un verre d'eau avec un zeste de citron.

### COMMENTAIRES?

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

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

### Votre tension artérielle est-elle mauvaise ou bonne?

En prenant un jour de congé pour faire contrôler sa tension artérielle, le Père Noël risque d'être surpris. Tous ces biscuits, ce lait de poule, ces kilos en trop et le fait de rester assis dans le traîneau sont mauvais pour le cœur.

Si votre tension artérielle (ou votre bedaine) est comparable à celle d'un vieux lutin, vous devez faire quelques changements.

**Vous figurez sur la liste des vilains si...** votre tension artérielle est de 120/80 ou plus. Pour votre information, près de la moitié des adultes américains souffrent d'hypertension artérielle.

Mais vous pouvez changer cette situation grâce au régime DASH... approches diététiques pour enrayer l'hypertension, Dietary Approaches to Stop Hypertension en anglais.

Les recherches ont prouvé que le régime DASH peut aider à réduire la pression artérielle de 5 points ou plus en seulement quatre semaines.<sup>3</sup> Cette baisse est suffisante pour que vous puissiez figurer sur la liste des gentils (<120/<80)!

### Guide des aliments du régime DASH

- Mangez des légumes, des fruits et des grains entiers.
- Choisissez des produits laitiers sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses.
- Incorporez des protéines saines comme le poisson, la volaille, les haricots et les noix. Use healthy oils for cooking (like olive oil or avocado oil)
- Servez-vous d'huiles saines pour cuisiner (comme l'huile d'olive ou l'huile d'avocat). Avoid or limit sugary drinks and snacks.
- Limitez les aliments riches en gras saturés comme les aliments frits, les viandes rouges ou transformées, ou les produits laitiers gras. Évitez ou limitez votre consommation de boissons et de collations sucrées.

En modifiant votre régime alimentaire, vous serez en mesure de réduire votre tension artérielle et d'améliorer votre santé.

**Mais ne vous arrêtez pas là.** L'exercice régulier aide lui aussi à contrôler la tension artérielle. Visez au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Et vous serez peut-être bientôt sur la liste des gentils.

### Suite

Votre guide pour faire baisser la tension artérielle avec DASH <https://tinyurl.com/hbksj8s>

## Gérez votre poids en seulement 10 secondes par jour

### La pesée quotidienne pendant les fêtes prévient la prise

Et s'il existait un moyen simple de prévenir la prise de poids pendant les fêtes? Vous savez... quelque chose qui ne demande que 10 secondes de votre journée chargée... surtout pendant les fêtes.

Vous le feriez, non? En effet, de nombreux facteurs entrent en jeu pendant les fêtes et peuvent faire pencher la balance dans le mauvais sens :

- de la nourriture et des gâteries à la maison ou au bureau
- plus de fêtes et de sorties au restaurant
- vacances, voyages ou visites d'invités Snacking while you prep food
- grignotage pendant que vous préparez la nourriture

Il peut paraître impossible d'éviter la prise de poids tout en profitant des fêtes. Mais il est possible de faire autrement.

### Prenez 10 secondes pour faire CECI au quotidien...

1. **Montez sur la balance**, et pesez-vous.
2. **Enregistrez votre poids.** Notez-le sur un calendrier. Enregistrez-le avec votre téléphone. Servez-vous d'une

application mobile pour suivre votre poids. Ou encore, tenez un registre sur le réfrigérateur, le miroir de la salle de bain ou dans votre voiture. Et assurez-vous qu'il est placé à un endroit où vous verrez le chiffre sur la balance tous les jours. C'est tout!



Une étude récente a révélé que les personnes qui se pesaient tous les jours pendant les vacances et qui notaient visuellement leur poids...<sup>1</sup>

- ont maintenu leur poids, ou...
- ont perdu du poids

C'est un moyen simple d'entraîner votre cerveau à choisir judicieusement les aliments et l'exercice pendant les fêtes.