

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Janvier 2021

Réalisez vos objectifs en matière de santé et de forme physique avec un dispositif portable

Vous voulez être en meilleure santé en 2022? Cliquez, glissez et tapez pour améliorer votre santé avec un dispositif portable qui vous aidera à perdre du poids, à être plus actif, à faire de meilleurs choix alimentaires, et plus encore. Voici comment...

Soyez sympa avec vous-même pour prévenir les maladies cardiaques

Saviez-vous que les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis? Pas de mystère... l'alimentation, l'exercice et un poids sain font la différence. Mais il reste au moins un autre moyen de prévenir les maladies cardiaques et cela pourrait vous surprendre...

Mangez CECI pour prévenir les pertes de mémoire associées au vieillissement

Il est impossible de guérir la maladie d'Alzheimer, la démence ou les pertes de mémoire liées au vieillissement. Mais selon des études récentes, certains aliments pourraient aider à protéger votre cerveau en vieillissant. Ajoutez ces aliments à votre régime alimentaire....

L'axe des Y :

Le régime du collier et s'il existait un collier qui pouvait entendre ce que vous mangez, suivre vos calories et vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires pour gérer votre poids? Voilà ce qui se passe...

Recette : Gruau crémeux aux abricots

Vous vous réjouirez de prendre un déjeuner sain après avoir essayé ce gruaux doux et crémeux à base d'abricots secs.

Participez au Défi santé de janvier!

Adoptez des habitudes saines pour votre poids : Adoptez des habitudes saines pour contrôler votre poids

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Est-ce que les suppléments diététiques peuvent m'aider à perdre du poids?