



Laxe des Y :



Le régime du collier



Vous souhaitez faire de meilleurs choix alimentaires pour perdre du poids? Essayez le Régime du collier. Non, vous n'avez pas à manger votre collier de perles ou votre chaîne en or. Des chercheurs chinois ont élaboré un collier qui entend ce que vous mangez... pommes, carottes, croustilles, biscuits, arachides, noix... 4Mâchez. Avalez. Et le collier Bluetooth transmet les données alimentaires à votre appareil numérique pour vous aider à suivre les calories quotidiennes, les macronutriments, etc. Il est encore en phase de développement, mais ce collier de style ras du cou est peut-être ce qu'il vous faut pour faire pencher la balance du bon côté.

commentaires

envoyer des commentaires à l'éditeur
evan@thehealthycopywriter.com

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

Utilisez une montre intelligente ou un moniteur d'activité pour améliorer votre santé

Avez-vous un objectif en matière de santé ou une résolution du Nouvel An que vous souhaitez réaliser? Vous avez peut-être les objectifs suivants :

- Perdre du poids
- Soyez plus actif
- Mangez plus sainement
- Marchez plus de 10 000 pas par jour
- Améliorez les habitudes de sommeil
- Buvez plus d'eau

Si vous souhaitez améliorer votre santé et votre forme physique en 2022, utilisez votre montre intelligente ou votre dispositif de suivi d'activité physique. Laxe des Y :

Plus que jamais, les gens font appel à la technologie portable, depuis la crise de la COVID-19, les fermetures de gymnases, les masques obligatoires et la distanciation sociale.

Et les recherches confirment que les appareils portables peuvent vous aider à être plus actif et à faire des choix plus sains. 1 « Les appareils technologiques sont maintenant au cœur de notre vie quotidienne », déclare le Dr Walter Thompson,

président de l'American College of Sports Medicine. « Ils ont bouleversé la façon dont nous planifions et gérons nos séances d'entraînement.

Ils offrent un retour d'information immédiat.

Ils peuvent vous faire prendre conscience de votre niveau d'activité et vous motiver à atteindre vos objectifs. »

Prêt à commencer? Fixez un objectif. Ensuite, utilisez votre montre intelligente, votre dispositif de suivi d'activité physique ou votre application mobile pour commencer à suivre vos habitudes quotidiennes, par exemple :

- Pas par jour
- Calories par jour
- Minutes d'activité physique par jour
- Durée du sommeil, et plus encore

Vous pouvez ainsi suivre vos progrès, faire des ajustements en cours de route et vous motiver pour atteindre votre objectif.

MORE

Dispositifs de suivi d'activité physique + perte de poids
<https://tinyurl.com/yc2t4fmt>

Soyez sympa avec vous-même pour prévenir les maladies cardiaques.

La pleine conscience et la bienveillance envers soi-même réduisent le risque de maladie cardiaque

Avez-vous déjà eu l'impression d'être toujours « sur le feu » et qu'il n'y a jamais le temps pour une pause?

Vous comprenez... vous vous levez tôt, vous travaillez toute la journée, vous vous couchez tard et vous recommencez. Mais vous n'avez jamais assez de temps pour prendre soin de vous. Ou peut-être vous êtes inquiet de l'incertitude entourant la COVID-19, les vaccins et la propagation de la variante omicron. C'est une façon stressante de vivre. En fait, vivre avec un stress chronique est un facteur de risque pour les maladies cardiaques, l'une des principales causes de décès aux États-Unis, qui fait 659 000 victimes par an. Mais il est possible de faire autrement.

Six habitudes à adopter pour garder son cœur en bonne santé

Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert un moyen simple et peu coûteux pour faire baisser

le risque de maladie cardiaque : Faire preuve de douceur à votre égard. 2

Ceux qui adoptaient des habitudes régulières de soins personnels avaient des artères plus saines et présentaient moins d'accumulation de plaque liée aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. « Nous traversons tous des périodes extraordinairement stressantes », explique la Dre Rebecca Thurston, chercheuse principale.

« Nos recherches laissent penser que la compassion envers soi-même est essentielle pour notre santé mentale et physique. » Voulez-vous réduire votre risque de maladie cardiaque ?

