

Adoptez des habitudes saines pour votre poids



DÉFI
Adoptez des habitudes saines pour contrôler

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Adoptez des habitudes saines pour votre poids. »
2. Faites un plan pour maintenir votre poids, ou pour perdre du poids si vous en avez besoin.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Combien pesez-vous? C'est parfois une question taboue.

Si vous avez un poids sain, bravo. Lorsque Monique Tello, résidente du Massachusetts et mère très occupée, est finalement montée sur la balance, elle avait 50 livres de trop.¹

Tout est arrivé petit à petit.

Vous êtes au courant... se réveiller, se préparer pour le travail, se défendre contre les embouteillages et manger à la dernière minute.

Puis recommencez en sens inverse l'après-midi.

Après la fin de la journée, installez-vous sur le divan avec des sucres ou des collations salées et regardez des émissions en boucle.

Ça vous dit quelque chose? Monique ne faisait pas les meilleurs choix alimentaires. Elle ne prenait pas le temps de faire des activités physiques. Et elle le savait. Elle est médecin et spécialiste en communication pour une entreprise de biotechnologie.

Si vous avez gagné quelques livres, alors vous n'êtes pas seul.

On estime que 74 % de tous les adultes aux États-Unis sont atteints de surpoids ou d'obésité.²

Mais il est possible de faire autrement.

Alors, comment maintenir un poids sain ou perdre du poids et ne plus le reprendre? Voici un conseil.

Les régimes et les exercices intensifs ne sont pas la solution. Au contraire, en adoptant des habitudes de vie saines, vous pouvez améliorer votre santé et faire pencher la balance du bon côté.

Vous êtes prêt à commencer?

Relevez le défi santé d'un mois et adoptez des habitudes saines pour votre poids.

Une nouvelle approche pour gérer son poids

Que savez-vous au sujet des habitudes liées à un poids sain? Répondez au questionnaire sur la gestion du poids pour connaître vos résultats.



- V F**
- Le manque de sommeil risque de ralentir votre métabolisme et d'augmenter les hormones liées à la prise de poids.
 - Que vous mangiez vite ou lentement, cela ne change pas vraiment votre poids.
 - En buvant de l'eau avant les repas, vous pouvez vous rassasier, manger moins et contrôler votre poids.
 - Le fait de monter sur la balance au moins une fois par semaine peut vous aider à éviter de prendre du poids.
 - Des études révèlent que les personnes qui tiennent un journal alimentaire perdent plus de poids que celles qui ne le font pas.

Vérifiez vos réponses. Votre résultat? Il n'existe pas de régime spécial, de pilule magique ou de programme d'entraînement qui vous aideront à perdre du poids ou à le maintenir. Les meilleures façons de perdre du poids et de ne pas le reprendre sont assez simples. Mangez des aliments sains. Soyez plus actifs. Assurez-vous de dormir suffisamment. Et adoptez des habitudes de vie judicieuses.

Réponses : 1. Vrai, 2. Faux, 3. Vrai, 4. Vrai, 5. Vrai.

Les risques pour la santé liés à l'excès de poids ou à l'obésité

« C'est correct. Ça va. Tout va bien. » C'est un « meme » populaire que vous connaissez déjà. Si vous êtes en surpoids ou obèse, il se peut que vous n'hésitez pas à gagner des livres superflus.

Mais le surpoids et l'obésité nuisent à votre santé et vous exposent aux risques suivants :³

- Complications liées à la COVID-19⁴
- Maladies cardiaques⁵
- Accident vasculaire cérébral
- Diabète
- Certains types de cancer
- Problèmes respiratoires
- Troubles du sommeil
- Douleurs articulaires
- Maladies de la vésicule biliaire, des reins et du foie
- Troubles de la santé mentale
- L'hypertension artérielle, et plus encore.

Si vous avez déjà pris quelques livres de plus que vous ne devriez, c'est toujours le bon moment pour prendre des mesures afin d'améliorer votre santé.