

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Février 2022

En forme à vie : Les 5 meilleures façons de se mettre en forme en 2022

Avez-vous fixé l'objectif de vous mettre en forme cette année, mais ne savez-vous pas comment y parvenir? Jetez un coup d'œil aux 5 principales tendances en matière de conditionnement physique en 2022 pour vous mettre sur la piste.

Combattre l'hypertension artérielle comme un pro du Super Bowl

Saviez-vous que la moitié des adultes aux États-Unis souffrent d'une pression artérielle élevée ou haute? Alors que le Super Bowl approche à grands pas, voici comment la battre comme un pro.

Essayez cette recette fraîcheur pour améliorer votre humeur

Fatigué, épuisé, stressé, inquiet? Vous n'êtes pas seul. La thérapie et les médicaments peuvent vous aider. Mais il existe au moins une autre chose que vous pouvez faire. Voici une recette simple pour améliorer votre humeur.

L'axe des Y : êtes-vous triste?

Vous avez faim. Quel est votre repas ou collation préféré? Soyez honnête. Cela peut vous en dire beaucoup sur votre régime alimentaire, surtout si vous vous sentez mal.

Recette : Maïs soufflé maison à l'huile d'olive

Évitez le maïs soufflé au micro-ondes ou le maïs soufflé au cinéma, enrobé de beurre. C'est facile de préparer la vôtre. C'est aussi moins cher. Essayez cette recette de maïs soufflé facile à préparer.

Participez au Défi santé de février!

Sauvez vos résolutions : Agissez pour atteindre vos objectifs de bien-être

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quels aliments aident à contrôler la glycémie?