



L'AXE DES Y :



### Êtes-vous triste?

Offrez un peu d'amour à votre régime

alimentaire

Que mangez-vous aujourd'hui? Si vos choix alimentaires se rapprochent du régime alimentaire standard américain, c'est plutôt un régime triste.

Environ 88 % des adultes ne mangent pas assez de fruits, et 90 % ne mangent pas assez de légumes.<sup>4</sup>

Alors, que mangent-ils? Pizza, hamburgers, frites, desserts, aliments transformés ainsi qu'un excès d'alcool.

Pour votre information...

La quasi-totalité de la population américaine a un régime alimentaire qui ne correspond pas aux recommandations.

Offrez un peu d'amour à votre régime alimentaire avec plus de fruits, de légumes, de grains entiers et moins de viande, et vous vous sentirez mieux.

### COMMENTAIRES?

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

## En forme pour la vie: Les 5 meilleures façons de se mettre en forme en 2022

Améliorer votre santé en seulement 30+ minutes par jour

Vous avez pour objectif de vous mettre en forme cette année? Comment ça se passe? Seulement 30 à 60 minutes par jour vous aideront à gérer votre poids et à développer vos muscles.

L'exercice améliore aussi votre santé et votre qualité de vie. Si vous avez du mal à savoir par où commencer, choisissez l'une de ces activités.

### Voici les 5 principales tendances en matière de conditionnement physique en 2022 <sup>1</sup>

- 1. Technologie portable:** Servez-vous d'une montre intelligente, d'un dispositif de suivi de votre activité physique ou d'une application mobile pour être en bonne santé. Suivez vos pas, votre fréquence cardiaque, vos calories, vos séances d'entraînement et votre temps de sommeil. Et fixez des objectifs pour vous améliorer sans cesse.
- 2. Les salles de sport à domicile.** La pandémie mondiale a forcé la fermeture des salles de sport pendant un certain temps et a forcé plus de gens à s'entraîner à la maison. Avez-vous un vélo stationnaire ou un tapis roulant à la maison? Utilisez-le. Développez vos muscles à la maison en utilisant des poids ou une machine d'exercice.

- 3. Exercice en plein air.** Un autre effet positif du COVID... de plus en plus de gens passent du temps à l'extérieur. Promenez-vous, faites du jogging, de la randonnée ou de la course. Faites du vélo, du ski, du kayak ou même de la planche à roulettes.
- 4. La musculation.** Allez à la salle de sport pour lever des poids (haltères, barres, kettlebells, ballons d'entraînement ou machines). Ou bien effectuez des exercices de musculation pour devenir plus fort : pompes, abdominaux, accroupissements, fentes, burpees, etc.
- 5. Programmes de style de vie.** Vous avez besoin de perdre du poids? Laissez tomber les régimes à la mode, les pilules amaigrissantes et les suppléments sensationnels. Privilégiez l'exercice physique. Mangez des aliments sains. Limitez les calories vides issues du sucre et des sucreries. Et vous ferez ainsi pencher la balance du bon côté. Si vous vous efforcez de respecter vos résolutions du Nouvel An en matière de santé, vous n'êtes pas seul.

Persévérez dans votre objectif chaque jour et continuez à essayer... une séance d'entraînement à la fois.

### SUITE

Sept façons simples d'être plus actif  
<https://tinyurl.com/ynp2ys6r>

## Combattre l'hypertension artérielle comme un pro du Super Bowl

Le régime alimentaire et les habitudes de vie sont susceptibles de faire la différence



Lorsque les deux meilleures équipes de la National Football League débiteront le Super Bowl LVI en Californie le 13 février, une légende du football sera présente.

Joe Montana. Au cours de sa carrière de quarterback de la NFL, il a remporté quatre Super Bowls. Il a maintenu le record du plus grand nombre de passes du Super Bowl sans interception depuis des décennies. Et il a été reconnu par le Pro Football Hall of Fame.

Si vous regardez ses résultats, il est clair que Montana n'aime pas perdre. Ainsi, lorsqu'il a développé une hypertension artérielle après avoir retiré son casque pour prendre sa retraite, il lui fallait un plan de match pour la combattre.

### La tension artérielle en hausse

Si votre tension artérielle est inférieure à 120/80, maintenez-la ainsi. Mais si c'est plus haut que cela, il faut un plan d'action, tout comme Montana. Près de la moitié des adultes aux États-Unis souffrent d'une tension artérielle élevée ou haute.<sup>2</sup>

Sans contrôle, elle peut endommager votre cœur et vos artères. L'hypertension artérielle fait également augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral, de perte de vision, de troubles du sommeil et d'autres problèmes de santé.

### Choisissez ces techniques pour contrôler la tension artérielle

- Quand Montana a appris que sa tension artérielle était élevée, il a choisi quelques techniques essentielles pour la contrôler :
- Il a consommé plus de fruits et de légumes (et moins de viande rouge et d'aliments frits).
- Il a coupé son apport en sel.