

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Mars 2022

Santé à vous! : Faites CECI pour combattre le cafard COVID

Avez-vous le cafard COVID? Si vous vous sentez fatigué et épuisé plus souvent, vous n'êtes pas seul. La recherche révèle qu'il y a un facteur principal qui explique cette situation. Par chance, il existe une solution facile qui ne prend que quelques minutes par jour.

Votre cerveau et le stress... des questions?

Êtes-vous stressé, inquiet ou anxieux? Le stress est un élément normal de la vie. Même les meilleures choses peuvent être stressantes. Mais si vous êtes constamment dans un état de stress chronique, quelque chose se passe dans votre cerveau. Voici ce que vous devez savoir...

Vous essayez de manger plus sainement? Soyez prudent avec les repas au restaurant

Avez-vous faim? Avant de vous rendre au service de restauration rapide ou au restaurant, il y a quelque chose que vous devez savoir sur les repas au restaurant...

L'axe des Y : Écoutez ça

Si vous préférez terminer votre journée de travail en mangeant, grignotant et buvant devant la télévision, déposez la manette, asseyez-vous et écoutez ça...

Recette : Burrito de déjeuner

Vous cherchez un déjeuner sain, riche en protéines et savoureux? Essayez cette recette :
Participez au Défi santé de Mars!

Lisez les étiquettes alimentaires : Prenez du temps pour vous renseigner sur ce que vous mangez

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : L'exercice peut-il aider à combattre la dépression?