

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Avril 2022

Faites un pas vers le printemps : Faites CECI pendant 15 minutes après le souper

Souhaitez-vous retrouver un élan pour améliorer votre santé, gérer votre poids et vous sentir mieux? Faire CELA après le souper ne prend que 15 minutes. Et si vous le faites régulièrement, vous serez surpris par les résultats. Voici ce que vous devez savoir...

Avez-vous compris le message? Les textos au volant sont dangereux

Combien de temps faut-il pour taper, envoyer un texto et envoyer un message simple comme « LOL »? Environ 5 secondes. Mais cela représente une longue période si vous envoyez des textos en conduisant sans regarder la route. En savoir plus à propos du mois de sensibilisation à la distraction au volant.

Ne pleurez pas : Les oignons sont remplis de bienfaits pour la santé

Vous détestez les oignons ? Vous larmoyez à chaque fois que vous les épluchez? Avant de renoncer à manger des oignons, sachez que ce légume-racine regorge de bienfaits pour la santé. Essayez-le, en tranches, en dés, haché ou cuit au four. En savoir plus à propos des bienfaits des oignons pour la santé.

L'axe des Y : Avez-vous faim?

Si vous vous sentez un peu énervé, un peu irritable, peut-être un peu absent, vous entrez peut-être dans la zone de mauvaise humeur liée au fait que vous avez faim. Voici ce que vous devez savoir...

Recette : Quesadillas aux épinards et aux champignons

Vous avez envie de manger des quesadillas saines? Laissez tomber le menu du restaurant ou le menu à emporter. Vous pouvez faire les vôtres avec des épinards, des champignons et quelques autres ingrédients. Salsa et sauce piquante en option. Voici la recette :

Participez au Défi santé du mois d'avril

Améliorez l'équilibre : Pratiquez des mouvements d'équilibre afin de prévenir les chutes et les blessures

Demandez l'avis du médecin de bien-être : Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer la qualité de mon sommeil?