



L'axe des Y :



Avez-vous faim?

Vous êtes stressé. Vous êtes fatigué. Vous êtes d'une mauvaise humeur. Et au fur et à mesure que la journée se déroule, ça empire. Cela vous est-il déjà arrivé?



Vous n'irez peut-être pas chez le médecin après une mauvaise journée.

Mais si vous l'aviez fait, il y a de fortes chances pour que le diagnostic soit celui d'une « mauvaise humeur due aux fringales », selon une étude récente.⁵

En sautant un repas, la glycémie chute. Tout d'abord, vous avez faim. Ensuite, il y a un pic d'hormones liées au stress, à l'anxiété et à la dépression.

Traitement : Prenez une pause. Prenez une collation saine. Vous vous sentirez mieux.

COMMENTS?

Send comments to the editor:

evan@thehealthycopywriter.com

Faites un pas vers le printemps : Faites CECI pendant 15 minutes après le souper - Marchez au quotidien pour améliorer votre santé

Walk daily to improve your health

Lorsque Meghan Rabbit, résidente du Colorado, a commencé à avoir l'impression que son habitude de boire du vin et de regarder Netflix après le souper entraînait des conséquences néfastes, elle a décidé de changer.

Son objectif était simple. Prenez une marche de 15 minutes après le souper pendant 30 jours.

Vous croyez être trop occupé pour intégrer un peu d'exercice dans votre journée?

Fini les excuses. La plupart des personnes sont capables de consacrer 15 minutes à l'exercice. Faites un pas vers le printemps afin d'améliorer votre santé en faisant une promenade de 15 minutes après le souper (ou un autre repas).

Les recherches indiquent qu'une promenade après le repas peut aider :¹

- à améliorer l'humeur

- à contrôler le taux de glycémie
- à favoriser la digestion
- à baisser la pression sanguine, et plus...

Les autres avantages de la marche sont notamment la réduction des fringales, la diminution du risque de cancer du sein, la réduction des douleurs articulaires et le renforcement du système immunitaire.

Prenez l'habitude. C'est seulement 15 minutes par jour.

Promenez-vous dans votre quartier. Allez dans un centre commercial ou un magasin à grande surface. Allez au gymnase. Vous pouvez également dépoussiérer votre tapis roulant et marcher jusqu'au printemps pour améliorer votre santé.

PLUS

Cinq avantages surprenants de la marche
<https://tinyurl.com/>

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

Avril est le mois de la sensibilisation à la distraction au volant

Chance Bothe, résident du Texas, savait que les textos au volant étaient dangereux. Mais il le faisait quand même en conduisant au travail, aux cours à l'université, ou en rentrant chez lui. Ça n'avait pas l'air d'être très important.

Et puis c'est arrivé. Il a envoyé un texto à un ami...

- Quelques instants après, son camion a dévié d'un pont et s'est écrasé dans un ravin.
- Peu avant que son camion ne s'enflamme, il a été sorti de l'épave.

Mais il s'est brisé le cou, s'est fracturé le crâne et a subi de graves lésions cérébrales.

Raccrochez le téléphone et conduisez

Si vous avez déjà envoyé un texto au volant, la National Highway Traffic Safety Administration tient à vous faire savoir que c'est tout aussi dangereux que de conduire à l'aveuglette.

En cinq secondes ou moins, la voiture peut parcourir la longueur d'un terrain de football à la vitesse de



l'autoroute. Et si vous ne regardez pas la route, vous risquez d'avoir des problèmes. Demandez à Bothe.

Chaque année, environ 3 100 personnes sont tuées et près de 400 000 blessées à cause de la distraction au volant, comme l'envoi de textos.² Mais cette situation est évitable en grande partie.

Trois façons d'arrêter d'envoyer des textos au volant

1. Arrêtez en bordure de route. Vous avez besoin d'envoyer un texto? Arrêtez-vous et garez la voiture dans un endroit sûr.

2. Choisissez un texteur désigné. Si vous êtes au volant avec quelqu'un d'autre, demandez à un