

## POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Mai 2022

### **Les avantages de l'avocat : Le conseil 2X pour prévenir les maladies cardiaques**

Aimez-vous le guacamole? Que pensez-vous de la salade aux tacos? La crème glacée? Maintenant, amplifiez la saveur et les avantages pour la santé avec un avocat. De nouvelles recherches révèlent que les avocats sont bénéfiques pour votre santé et votre cœur. Voici ce que vous devez savoir...

### **Comment se mettre en forme sans fréquenter la salle de sport**

Vous êtes contre l'idée d'aller à la salle de sport? Ou peut-être que vous êtes simplement trop occupé pour vous y rendre. Il y a de bonnes nouvelles. Il est toujours possible de se mettre en forme, de renforcer ses muscles et d'améliorer sa santé... chez vous. Voici comment...

### **Profitez de ce conseil d'épicerie pour gérer votre poids**

Cherchez-vous un moyen simple d'améliorer votre alimentation et de gérer votre poids? Faites cette UNIQUE chose simple chaque fois que vous allez à l'épicerie. Ceci bouleverse la donne et peut vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires...

### **L'axe des Y : Est-ce que votre silhouette change?**

Vérifiez votre taille de pantalon ou mesurez votre tour de taille. Connaissez-vous le numéro? Bon. Maintenant, lisez ceci pour connaître la signification de votre tour de taille...

### **Recette : Salade aux avocats, chou frisé frais et grenade**

Légumes en feuilles, graisses saines, avec un zeste de saveur. Voilà ce que vous obtiendrez dans cette recette de salade facile à préparer.

### **Participez au Défi santé du mois de mai!**

Rendre le déjeuner plus sain : Commencez la journée par une alimentation saine.

### **Demandez l'avis du médecin de bien-être :**

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Quelles sont les meilleures façons de protéger ma peau contre le soleil?