

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

### **Arrêtez CETTE perte de temps pour prévenir les maladies cardiaques**

Saviez-vous que les maladies cardiaques sont la cause première de décès aux États-Unis? Oui, ces maladies peuvent facilement être évitées grâce à un régime alimentaire, à l'exercice physique et à des habitudes de vie saine. Voici un moyen simple de baisser votre risque...

### **Haricots : La méthode « magique » pour vaincre la faim**

Avez-vous déjà cherché à savoir comment maîtriser la faim et les fringales? Pour votre information... je ne parle pas de pilules amaigrissantes ou de compléments alimentaires pour la perte de poids. Au contraire, des études suggèrent que manger plus de haricots pourrait être un moyen de faire pencher la balance du bon côté. Voici ce que vous devez savoir...

### **Utilisez la méthode de grand-mère pour lutter contre l'obésité**

Savez-vous qu'on estime que 74 % des adultes aux États-Unis sont en surpoids ou obèses? Le fait de faire de meilleurs choix alimentaires peut faire une grande différence. Mais ce n'est pas la seule chose que vous puissiez faire. Selon de récentes recherches, la musculation (à tout âge) peut vous aider à perdre du poids, à développer vos muscles et à vivre plus longtemps. Voici un peu de motivation tirée d'une grand-mère de 100 ans...

### **L'axe des Y : Cette détox stimulera votre humeur**

Avez-vous déjà ressenti du stress, de la frustration, de la dépression ou de l'insatisfaction? Ça arrive. Voici un moyen très simple d'améliorer votre humeur et de libérer du temps pour des choses plus importantes.

### **Recette : Salade de pois chiches**

Vous cherchez une salade saine et facile à préparer pour un déjeuner ou un dîner de pique-nique? Essayez cette recette de salade de pois chiches.

(Vous connaissez peut-être les pois chiches sous un autre nom : les haricots garbanzo). Il faut seulement six ingrédients et quelques minutes pour le préparer.

Participez au Défi santé du mois de juin!

Pensez positif : Faites travailler votre cerveau pour adopter des pensées positives

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Comment puis-je incorporer davantage de légumes dans mon régime alimentaire?