



L'axe des Y :



Cette détox stimulera votre humeur

À quelle fréquence cliquez-vous, glissez-vous, tapez et défilez-vous?



Les personnes qui fréquentent les médias sociaux passent jusqu'à 8 heures par semaine devant un écran.

Et si vous avez l'impression de ne pas être en forme, c'est peut-être la raison.

Et si vous mettiez de côté les médias sociaux?

Vous savez... sans Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Pinterest, et tous les autres.

Une étude récente a montré qu'il y avait un effet positif lorsque des personnes réduisaient leur utilisation des médias sociaux à 3 minutes par jour ou moins.<sup>4</sup>

La détox numérique a contribué à améliorer le bien-être. Il a également atténué les sentiments de dépression et d'anxiété. Essayez-la.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur: [evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Arrêtez CETTE perte de temps pour prévenir les maladies cardiaques Limitez le temps passé devant la télévision à un maximum d'une heure par jour.

Vous regardez vos émissions préférées en continu devant un grand écran?

Peut-être vous asseyez-vous après le souper pour regarder une émission de télévision et suivre les nouvelles du soir pendant quelques heures.

Ou bien votre horaire prévoit-il une dose régulière de films à la maison avec du maïs soufflé, des bonbons et des boissons gazeuses?

**Si vous utilisez un téléphone intelligent ou un ordinateur pour votre travail**, il y a de fortes chances que vous passiez beaucoup de temps devant un écran. C'est maintenant une nécessité pour beaucoup de personnes.

**Mais savez-vous combien de temps vous passez devant un écran de télévision?**

Dans une étude récente réalisée sur 12 ans, les chercheurs ont voulu savoir s'il existait un lien entre le temps passé devant la télévision et les maladies cardiaques.<sup>1</sup>

- **L'étude.** Les chercheurs ont analysé les facteurs de risque génétiques des maladies cardiaques et

les habitudes en matière de temps passé devant la télévision dans un groupe de 500 000 adultes.

- **Les résultats.** Ils ont constaté que le fait de passer moins d'une heure par jour devant un écran de télévision peut réduire le risque de maladie cardiaque jusqu'à 16 %... indépendamment des facteurs de risque génétiques.

« Notre étude présente un aperçu unique du rôle potentiel que pourrait jouer la limitation de l'écoute de la télévision dans la prévention... des maladies cardiaques », déclare le Dr Youngwon Kim, chercheur principal. « Le fait de limiter le temps passé devant la télévision pourrait représenter un changement de mode de vie utile, et relativement léger, qui pourrait aider les individus... »

**Vous cherchez quelque chose de bon à regarder?** Éteignez la télévision. Promenez-vous, et regardez autour de vous.

Limitez le temps passé devant l'écran et soyez actif <https://tinyurl.com/3c2e5rbp>.

SUITE

Réduire temps d'écran et être actif  
<https://tinyurl.com/3c2e5rbp>

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

Étude : La consommation de haricots au déjeuner permet de consommer moins de calories

« Haricots, haricots... légumes de fête. Plus tu en manges, plus tu... »

*Hum*, vous connaissez la suite.

**Des haricots au déjeuner**

Avez-vous déjà pensé à ça? Des céréales, des fruits, des rôties, des beignets ou le service à l'auto d'un café peuvent être votre plan pour le déjeuner. Ou peut-être que vous sautez le déjeuner.

Une étude récente révèle que ce que vous mangez (ou ne mangez pas) pour commencer la journée peut avoir un impact sur votre appétit.<sup>2</sup>

**L'étude :** Les chercheurs ont servi à un groupe de 43 personnes l'un des trois déjeuners suivants pendant plusieurs semaines :



- **Déjeuner 1 :** Galette de viande avec purée de pommes de terre
- **Déjeuner 2 :** Galette de haricots avec purée de pois
- **Déjeuner 3 :** Galette de pommes de terre aux haricots avec purée de pois

Trois heures après le déjeuner, les personnes ont évalué leur faim. Ils ont ensuite tous reçu le même dîner (des pâtes avec une sauce à la viande). Ils ont pu manger le déjeuner à volonté, mais les chercheurs ont suivi le nombre de calories qu'ils ont consommées.

**Les résultats :** Les personnes qui ont mangé la galette de haricots avec de la purée de pois au petit-déjeuner ont consommé 12 à 13 % de calories en moins au déjeuner que les autres groupes. Ils ont également précisé qu'ils avaient moins faim entre le déjeuner et le dîner.

**Souhaitez-vous améliorer votre régime alimentaire et**