



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.⁵ (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.

Ingrédients

- 1 Boîte de 15 oz de pois chiches (égouttés et rincés)
- 1/3 T de mayonnaise légère
- 1-1/2 branche de céleri (en dés)
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Dans un bol, écraser les pois chiches avec une fourchette. (Vous pouvez aussi les réduire en purée dans un mixeur).
2. Incorporer les autres ingrédients en mélangeant bien.

La méthode de grand-mère pour lutter contre l'obésité

Visez au moins 2 jours d'entraînement musculaire par semaine

Edith Murway-Traina, qui vit en Floride, aime passer du temps dans la salle de sport.

Elle n'est peut-être plus aussi agile par rapport à son époque de danseuse. Mais à 100 ans, elle est toujours active et forte.

En fait, elle est titulaire d'un record mondial Guinness pour avoir soulevé un poids de 163 livres et pour avoir fait un développé couché de 63 livres.

Entraînement musculaire pour la perte de poids

Si vous avez besoin de perdre du poids, il se peut que vous pensiez devoir vous mettre à la course, au jogging ou à la marche pour faire pencher la balance du bon côté.

Mais que faire si vous avez des douleurs ou des faiblesses qui vous empêchent de faire ce type d'exercice? Vous savez... des choses telles que des douleurs aux genoux, des douleurs au dos, un mauvais équilibre ou un manque de force.

Aucun cardio. Aucun problème. Il y a un autre choix... La méthode de grand-mère.

Une récente étude a révélé que la musculation comme celle d'Edith peut être un moyen efficace de³

- perdre du poids



- développer ses muscles
- augmenter la force
- améliorer l'équilibre
- améliorer votre santé globale

« Nous pouvons faire appel à l'entraînement par la résistance et obtenir des effets significatifs avec un régime fondé sur la réduction calorique », explique Pedro Lopez, chercheur principal. « Nous pouvons diminuer le pourcentage de graisse corporelle, la masse grasseuse du corps entier, le poids corporel et l'IMC ».

Lignes directrices pour la musculation des adultes

L'American College of Sports Medicine recommande aux adultes de faire de la musculation au moins deux jours par semaine. Voici quelques moyens simples pour commencer :

- Suivez un cours de musculation
- Travaillez avec un entraîneur personnel
- Levez des poids au gym, ou...
- Faites des exercices de musculation comme les squats, les fentes, les pompes et les abdominaux

SUITE

5 conseils de musculation pour perdre du poids <https://tinyurl.com/398z366c>

Haricots : la manière « magique » de vaincre la faim (suite de la page 1)

contrôler votre faim?

Mangez des haricots au déjeuner. Essayez :

- Un burrito de déjeuner avec des haricots noirs et des légumes hachés.
- Incorporez des haricots écrasés à un smoothie aux fruits.
- Houmous avec des légumes ou des craquelins à base

de grains entiers.

Haricots en masse. Les protéines et les fibres que renferment les haricots vous aideront à vous sentir rassasié pendant plus longtemps. Les haricots au déjeuner peuvent également vous aider à perdre du poids ou à maintenir un poids sain.

SUITE

10 façons de manger des haricots pendant le déjeuner <http://tinyurl.com/y89odunk>

Références

1. oungwon, K., et al. Genetic susceptibility, screen-based sedentary activities and incidence of coronary heart disease. [Susceptibilité génétique, activités sédentaires liées aux écrans et incidence des maladies coronariennes.] BMC Medicine, 20:188. De : <https://tinyurl.com/yc653vs9>
2. ristensen, M., et al. (2016). Meals based on vegetable protein sources (beans and peas) are more satiating than meals based on animal protein sources (veal and pork) – a randomized cross-over meal test study, Food & Nutrition Research, 60. [Les repas à base de sources de protéines végétales (haricots et pois) sont plus rassasiants que les repas à base de protéines animales (veau et porc) - une étude randomisée croisée sur les repas, Food & Nutrition Research, 60.] De : <https://tinyurl.com/2jivcd4b>
3. Lopez, P., et al. (2022). Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. [Efficacité de l'entraînement par résistance sur la composition corporelle et le poids corporel chez les personnes en surpoids et obèses tout au long de la vie : Une revue systématique et une méta-analyse.] Obesity Reviews, 23:5. De : <https://tinyurl.com/25xu8buw>
4. Lambert, J., et al. (2022). Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety. [Le fait de faire une pause d'une semaine dans les médias sociaux améliore le bien-être, la dépression et l'anxiété.] Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 25:5. De : <https://tinyurl.com/yc46up4n>
5. U.S Department of Agriculture. (2022). Salade de pois chiches. De : <https://www.nutrition.gov/recipes>



Participez au Défi santé du mois de juin!

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

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?