

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

### **Les 5 bienfaits de la consommation de melon d'eau**

Saviez-vous que juillet est le mois national du melon d'eau? Miam, non? Voilà ce que pensent aussi les personnes qui fréquentent en masse le festival annuel du melon d'eau en Californie. Ce fruit à faible teneur en calories est parfaitement adapté aux pique-niques d'été. Jetez un coup d'œil à ces cinq bienfaits sucrés et juteux du melon d'eau pour la santé.

### **Épicez vos repas pour améliorer votre santé cardiaque**

Doucement avec la salière. Il y a de fortes chances que vous consommiez déjà une quantité suffisante de sodium, et ajouter du sel ne sera pas bénéfique pour vous ou votre cœur. Mais il est possible d'ajouter beaucoup de saveur à vos aliments tout en veillant à ce qu'ils restent sains. Ajoutez des épices à vos repas. Voici comment...

### **Soyez plus actifs : La distance parcourue à pied par cet homme est incroyable**

Combien de pas faites-vous par jour? La plupart des adultes effectuent entre 3 000 et 5 000 pas à la fin de la journée. Et ce n'est pas assez pour protéger votre santé. L'ancienne Ranger de l'armée Holly « Cargo » Harrison voulait faire un point. Alors il a effectué une longue marche. Voici ce qui s'est passé...

### **L'axe des Y : Faites ceci 4 heures après avoir appris quelque chose de nouveau...**

Impossible de se rappeler ce que vous venez de lire? Avez-vous des difficultés de mémorisation après avoir étudié pour un examen, lu un livre ou essayé d'apprendre quelque chose de nouveau? Faites ceci pour améliorer votre mémoire...

### **Recette : Sorbet aux framboises fraîches**

Vous cherchez une gâterie sucrée qui ne détruira pas votre régime et qui aura un goût délicieux? Évitez la crème glacée, le bar à dessert ou le service au volant. Essayez cette recette de sorbet aux framboises fraîches. Vous aurez besoin de seulement quatre ingrédients, et vous pourrez le préparer en moins de 10 minutes.

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

Consommez des gras sains : Choisissez des gras sains pour améliorer votre santé

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

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que faire pour réduire les symptômes des allergies saisonnières à la maison?