



L'axe des Y :



Faites ceci 4 heures après avoir appris quelque chose de nouveau...

Vous venez de terminer la lecture du manuel d'utilisation de votre ordinateur. Vous venez de conclure une nouvelle leçon pour maîtriser une langue étrangère. Ou vous avez consacré beaucoup de temps à étudier pour un examen.

Werez-vous en mesure de retenir ces informations? Est-ce que vous allez vous souvenir de vos acquis le lendemain?

Ce n'est pas un secret que la répétition est bénéfique. Néanmoins, selon une étude récente, ce n'est pas la seule façon de renforcer sa mémoire.<sup>4</sup>

Quatre heures après avoir appris quelque chose de nouveau, faites au moins 30 minutes d'exercice.

Ainsi, vous aurez plus de chances de mémoriser les nouvelles informations à long terme dans votre cerveau.

### COMMENTS?

envoyer des commentaires à

[evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

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

Consommez ce fruit peu calorique pour améliorer votre santé

Saviez-vous que juillet est le mois national du melon d'eau?

La célébration annuelle du festival de melon d'eau de Californie est toujours un événement juteux.

**Essayez le ski de melon d'eau.** Découpez deux melons d'eau pour en faire des chaussures de fortune. Enfoncez vos pieds dans son contenu sucré, et tenez fermement. Vos amis vont vous tirer avec une corde pendant que vous skiez sur un chemin de melons d'eau juteux.

Et lorsque vous avez terminé, il y a plus... 43 000 livres de plus. C'est la quantité de melons d'eau que les participants au festival annuel consomment.

Même si vous ne vous rendez pas dans la Californie en plein été, vous pouvez quand même célébrer le mois national du melon d'eau. C'est facile.

### Mangez du melon d'eau.

- Ce fruit sucré et faible en calories est excellent en tant que collation simple.
- Il est délicieux en tant que pâtisserie glacée.
- De plus, il est parfait pour l'été, les salades, les smoothies et autres accompagnements sains.

### Cinq bienfaits sucrés et juteux du melon d'eau pour la santé

En plein été, le melon d'eau est un choix idéal pour faire le plein de fruits, et c'est bon pour la santé. Lors d'une étude récente, les chercheurs ont découvert que manger 2 tasses de melon d'eau par jour avait pour effet de :<sup>1</sup>

- favoriser la perte de poids
- faire baisser l'indice de masse corporelle
- baisser la pression artérielle
- diminuer le tour de taille
- lutter contre la faim

Il n'y a qu'environ 50 calories dans une tasse de melon d'eau. Il est sucré, mais contient seulement une petite quantité de sucre naturel.

Et si vous avez besoin d'un peu d'aide pour vous hydrater lors d'une chaude journée d'été, mangez ce fruit. Les melons d'eau contiennent environ 92 % d'eau. Ce n'est pas étonnant que le ski de melon d'eau existe.

### MORE

Comment choisir un bon melon d'eau  
<https://tinyurl.com/msjx2e5s>

## Épicez vos repas pour améliorer votre santé cardiaque

Étude : Les assaisonnements épicés favorisent le contrôle des triglycérides

Est-ce que votre repas vous semble un peu fade? Si vous avez instinctivement recours à la salière, vous n'êtes pas le seul.

L'adulte moyen consomme environ trois livres de sel par an. Les aliments transformés sont riches en sodium. Et il y a sans doute une salière à portée de main partout où vous mangez.

Mais le sel n'est pas la seule solution pour donner du goût aux aliments. Il y a une meilleure solution.

Au lieu d'ajouter plus de sel, servez-vous des épices pour ajouter un peu de saveur à vos aliments préférés. Essayez :

- Cumin
- Gingembre
- Origan
- Romarin
- Curcuma
- Turmeric

### Mettre du piquant dans votre vie

Une étude récente a démontré que l'utilisation d'épices peut contribuer à une réduction des triglycérides, ou matières grasses dans le sang.<sup>2</sup>

Un taux élevé de triglycérides est susceptible d'augmenter votre risque de maladie cardiaque.

Dans l'étude, les personnes qui ont mangé des plats assaisonnés d'épices ont vu leur taux de triglycérides diminuer d'un tiers, par rapport à celles qui ont mangé les mêmes plats sans épices.

