



Recette : Sorbet aux fraises 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.⁵ Vous aurez besoin de seulement quatre ingrédients, et vous pourrez le préparer en moins de 10 minutes.

Ingrédients

- 22 grosses bananes (pelées, coupées et congelées)
- 2 T de framboises congelées
- 2 c. à s. de sirop d'érable naturel
- 2 c. à s. de jus de citron

Instructions

1. Sortir les bananes du congélateur et les placer dans un robot culinaire. Laisser reposer pendant 5 à 7 minutes. Pulser jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Ajouter les framboises, le sirop et le jus de citron. Mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Arrêter pour gratter les côtés du mélangeur si nécessaire.
3. Verser dans des tasses. Donne 6 portions. 97 calories par portion.

Soyez plus actif : La distance parcourue à pied par cet homme est incroyable!



Fixez-vous comme objectif de faire 30 minutes d'exercice par jour

L'ancien Ranger de l'armée Holly « Cargo » Harrison voulait voir s'il était assez fort pour aller jusqu'au bout.

Alors, il a enfilé une paire de chaussures de randonnée. Il a pris des bâtons et des équipements. Et il est parti aussi loin au sud qu'on puisse aller à Ushuaia, en Argentine.

Et c'est là qu'il a commencé à marcher. Pendant les 17 mois et demi qui ont suivi, il a marché quotidiennement. Son voyage lui a fait traverser des frontières, des intempéries, des problèmes de santé et d'autres difficultés.

Cependant, Harrison n'a jamais abandonné. Il a continué. Et finalement, il a atteint son objectif, en arrivant à Prudhoe Bay, en Alaska, après avoir parcouru plus de 15 000 miles.

« En fin de compte, ma promenade m'a conduit à un endroit où je ne m'attendais pas à me retrouver », dit Harrison. « Physiquement, je suis arrivé à Prudhoe Bay, mais sur le plan émotionnel, j'ai atteint un endroit plus profond en moi... »

MORE

Comment parcourir 10 000 pas par jour
<https://tinyurl.com/2epdtf98>

Un moyen simple d'améliorer votre santé : Marchez plus

À certains stades de son parcours, Harrison a marché 30 miles par jour. C'est beaucoup. Il n'est pas nécessaire de faire autant d'exercice pour améliorer sa santé. Mais il faut que vous soyez actif.

• Quelle quantité d'exercice faites-vous?

Environ 77 % des adultes ne font pas assez d'exercices aérobiques (30 minutes par jour) et de musculation (2 jours par semaine).

Mais si vous souhaitez améliorer votre santé, améliorer votre bien-être, gérer votre poids et prévenir les maladies chroniques, un peu plus d'exercice peut vous aider.

Pour commencer, voici un moyen simple :

Prenez une marche.

Intégrez-la régulièrement dans votre journée. Si vous ne pouvez pas consacrer 30 minutes à votre activité, faites trois courtes pauses dans la journée.³

Prenez un pas, puis un autre. Et suivez vos progrès. Tout comme Harrison a fait le chemin de l'Argentine à l'Alaska.

Épicez vos repas pour améliorer votre santé cardiaque

Utilisez généreusement les épices que vous ajoutez aux plats que vous préparez. (Notez bien que le sel n'est pas une épice).

Si vous allez au restaurant, n'hésitez pas à commander le plat épicé ou la soupe assaisonnée.

Vous en apprécierez le goût, et le piquant de la vie.

MORE

Ajoutez un peu de saveur avec des herbes et des épices
<https://tinyurl.com/y8fku9p8>

References

1. Lum, T., et al. (2019). Effects of fresh watermelon consumption on the acute satiety response and cardiometabolic risk factors in overweight and obese adults. *Nutrients*, 11(3): 595. From: <https://tinyurl.com/ycknhfb6>
2. Peterson, K., et al. (2020). The effect of culinary doses of spices in a high-saturated fat, high-carbohydrate meal on postprandial lipemia and endothelial function: a randomized, controlled, crossover pilot trial. *Royal Society of Chemistry*, 11:3191-3200. From: <https://tinyurl.com/4z7pt9m3>
3. Dohrn, I.M., et al. (2018). Replacing sedentary time with physical activity: A 15-year follow-up of mortality in a national cohort. *Clinical Epidemiology*, 10:179-186. From: <https://tinyurl.com/y7og39k4rinzi>
4. Loprinzi, P. (2018). Intensity-specific effects of acute exercise on human memory function: considerations for the timing of exercise and the type of memory. *Health Promotion Perspectives*, 8(4): 255-262. From: <https://tinyurl.com/2p9xt9fz>
5. Radd, S. (2020). Real raspberry sorbet. Food as medicine: 150 Plant-Based Recipes for Optimal Health, Disease Prevention, and Management of Chronic Illness. New York, N.Y.: Skyhorse Publishing.



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?