

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être – Août 2022

Évasion de prison : La méthode curieuse pour arrêter une crise cardiaque

Toutes les 40 secondes, une personne aux États-Unis a une crise cardiaque, même en prison. En agissant rapidement, vous pourriez sauver votre vie. Connaissez-vous les premiers signes d'une crise cardiaque?

En forme à vie : Choisissez une activité qui vous plaît pour rester en forme

Vous souhaitez être en meilleure santé et vous sentir mieux? C'est le cas pour Neal Unger. Voilà pourquoi il fait toujours de la planche à roulettes à 65 ans. On n'est jamais trop vieux pour commencer à faire de l'exercice. Choisissez une activité qui vous plaît pour rester en forme. Voici ce que vous devez savoir...

Mangez ceci : Le régime alimentaire incroyablement simple pour une meilleure espérance de vie

Avez-vous déjà essayé de découvrir le secret d'une vie plus longue? Lors d'une étude récente portant sur 74 000 personnes, les chercheurs ont découvert que les aliments que vous mangez jouent un rôle important. Voici ce que mangent les personnes les plus saines du monde...

L'axe des Y : Une méthode de rêve pour lutter contre les envies de malbouffe

Êtes-vous un amateur de sucreries incapable de se contrôler? Jetez un coup d'œil à cette méthode de rêve pour réduire les envies de malbouffe.

Recette : Salade de courgettes

Les courgettes poussent dans tous les jardins ce mois-ci. Avez-vous un peu de cette courge d'été? Le 8 août, il est possible d'observer l'événement national « Glissez un peu de courgette sur le porche de votre voisin ». Ou bien, vous pouvez vous servir de cette recette de salade de courgettes...

Participez au Défi santé du mois d'août!

Passer du temps à l'extérieur : Sortez à l'extérieur pour améliorer votre santé et votre bonheur.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Est-ce que marcher tous les jours peut vraiment faire une différence?