



L'axe des Y :



Une méthode de rêve pour lutter contre les envies de malbouffe

Êtes-vous un amateur de sucreries incapable de refuser des biscuits, les bonbons et la crème glacée?

C'est peut-être votre méthode pour gérer le stress. Mais se servir de la nourriture pour combattre le stress n'est pas une stratégie gagnante.

Alors comment pouvez-vous maîtriser vos envies? Passez une bonne nuit de sommeil.

Les recherches révèlent que 7 à 8 heures de sommeil suffisent pour avoir une bonne alimentation. Le sommeil contribue à réduire la faim et à freiner les envies de manger des aliments sucrés et salés.⁴

Sleep also helps reduce stress and improve mood. And those are ingredients that will help you make better food choices.

Le sommeil permet également de réduire le stress et d'améliorer l'humeur. Et ce sont des ingrédients qui vous permettront de faire de meilleurs choix alimentaires.

Commentaires?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur:
evan@thehealthycopywriter.com

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

Découvrez les premiers signes d'une crise cardiaque.

Lorsque huit détenus d'une prison du Texas ont commencé à crier, cela ressemblait à une évasion.

Menottés ensemble, ils ont défoncé la porte de leur cellule de détention. Ensuite, ils se sont lancés sur le gardien de prison en faisant le plus de bruit possible.

Une minute, leur gardien de prison était en train de parler et de faire des blagues. L'instant d'après, il est tombé. Les détenus ont compris que quelque chose n'allait pas. Il souffrait d'une crise cardiaque.

Les agents pénitentiaires sont intervenus en urgence. Ils ont procédé à une réanimation cardio-pulmonaire du gardien et ont réussi à faire battre son cœur à nouveau. Et les détenus ont permis de lui sauver la vie.

Connaissez-vous les premiers signes d'une crise cardiaque?

Toutes les 40 secondes, quelqu'un aux États-Unis est victime d'une crise cardiaque. Lorsqu'une personne est victime d'une crise cardiaque, le fait d'être soigné

le plus rapidement possible peut faire la différence entre la vie et la mort.

Les premiers signes indiquant une crise cardiaque sont les suivants :²

- **Douleur ou malaise dans la poitrine,** généralement au centre ou sur le côté gauche de la poitrine.
- **Malaise au niveau du haut du corps.** Certaines personnes ont des douleurs dans un seul bras ou les deux, dans le dos, les épaules, le cou, la mâchoire ou la partie supérieure de l'estomac.
- **Essoufflement,** même sans activité physique. Elle se manifeste souvent de manière soudaine et peut se produire avec ou sans douleur ou inconfort.
- **Transpiration, nausées ou étourdissements.** Ceux-ci peuvent avoir lieu avec ou sans douleur ou pression thoracique.

SUITE

Crise cardiaque?
Voici quoi faire
<https://tinyurl.com/5f2z4zum>

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

Soyez actif pendant au moins 20 à 30 minutes par jour

Il est tout à fait logique que Neal Unger vive en Californie. C'est le lieu de naissance de la planche à roulettes. Et il adore faire de la planche à roulettes... sur le trottoir, dans la rue et dans les parcs à roulettes locaux. Il possède les compétences nécessaires pour réaliser une longue liste de figures, prendre des virages et rouler à grande vitesse.

Il a même inventé quelques techniques par lui-même, comme le Sissy Bounce Finger Flip. Ce mec est sérieux à propos de son activité sur sa planche à roulettes. C'est sa façon de faire de l'exercice. Et c'est également la façon dont il maintient son équilibre, tant au niveau du corps que de l'esprit. Il médite tout en renforçant son corps à quatre roues.

Unger ne répond peut-être pas à votre idée du planchiste typique. En lui observant en train de faire de la planche à roulettes... l'une des premières choses



que vous remarquerez ce sont ses cheveux gris. Unger a 65 ans.

« L'une des principales raisons pour avoir voulu faire de la planche à roulettes était de montrer aux gens que c'est possible », déclare Unger. « Il est possible d'être fort. Il est possible d'être en pleine forme. Je veux tout simplement continuer à voir jusqu'à quel point je peux être en bonne santé, et jusqu'à quel point je peux maintenir ma jeunesse? À quel point puis-je avoir l'air vieux, et pourtant agir comme un jeune? »