



L'axe des Y :



Méfiez-vous de ce problème de formats de grande taille

À quelle fréquence consommez-vous des repas rapides?



Arrêtez-vous! C'est la police de l'alimentation. Posez vos frites sur la table et éloignez-vous.

Si vous essayez de modifier votre régime alimentaire, réduisez votre appétit pour les repas rapides comme les hamburgers, les frites et les boissons gazeuses.

Environ 25 % de la population adulte consomme des repas rapides trois fois ou plus par semaine, selon une enquête récente.<sup>4</sup>

Et c'est beaucoup trop si vous essayez de contrôler les calories, le sodium et le cholestérol pour améliorer votre santé. La vie sans la restauration rapide n'est pas si mal. Il peut même être très appétissant!

- Mangez davantage de fruits et de légumes.
- Cuisinez plus souvent à la maison.
- Vivre plus longtemps.

COMMENTAIRES?

Envoyer des commentaires Pour l'éditeur: [evan@thehealthycopywriter.com](mailto:evan@thehealthycopywriter.com)

## Cinq méthodes gourmandes pour rendre Halloween plus sain

En moyenne, les bonbons d'Halloween représentent 9 000 calories.

Attendez-vous à voir des guerriers, des princesses, des sorciers et des pirates. Ils vont frapper à votre porte le 31 octobre avec une question simple : Des bonbons ou un sort! Et si vous êtes généreux, vous leur donnerez probablement une poignée de friandises.

Mais lorsque les petits démons rentrent à la maison, ils ramènent avec eux un sac plein de calories, de sucre et de matières grasses.

**En moyenne, un enfant qui fait du porte-à-porte et ramasse des friandises ramène =**

- 250 morceaux de bonbons
- 9 000 calories
- 3 livres de sucre

C'est une recette propice aux caries dentaires, à la prise de poids, au diabète et à d'autres problèmes de santé. C'est un peu effrayant, non?

**Voici CINQ moyens de rendre l'Halloween plus sain :**

### 1. Choisir ce qui doit être conservé

- Jetez en premier les caramels, les bonbons durs et les sucreries au goût acide. Ces bonbons augmentent l'acidité dans la bouche, endommagent l'émail des dents et provoquent des caries.
- Choisir le chocolat noir. Il est riche en antioxydants et il contient généralement moins de sucre.

### 2. Distribuer des sucreries plus saines

- Évitez le sac de bonbons de 10 livres au magasin, et distribuez quelque chose de différent.
- Comme quoi? Du cuir de fruit, des noix, des bretzels ou des jouets bon marché.

### 3. Encourager les enfants à boire plus d'eau

- Proposez aux enfants de boire de l'eau lorsqu'ils mangent des bonbons ou du chocolat.
- Montrez aux enfants à faire circuler de l'eau dans leur bouche pour se rincer les dents dès qu'ils ont fini de manger.

### 4. Brossez les dents avant d'aller se coucher

Les enfants qui font du porte-à-porte mangeront certainement des bonbons avant la fin de la soirée.

- Assurez-vous que les petits démons se brossent les dents avant d'aller au lit.
- Vous connaissez la routine : Brossez pendant 2 minutes.

### 5. Négocier pour trouver une meilleure solution

- Vous pouvez également négocier avec vos enfants pour qu'ils renoncent à une partie de leurs bonbons en échange d'un meilleur produit.
- Rachetez leurs bonbons avec de l'argent, ou récompensez-les avec quelque chose d'amusant ou de plus sain.

Suite

Comment passer un Halloween sain <https://tinyurl.com/yck7xw28>

## Amusez-vous : La méthode « ultime » pour être plus actif

L'exercice n'est pas forcément une corvée

On n'est pas tous faits pour jouer au football. Voilà ce que pensait Joel Silver, un étudiant du secondaire du New Jersey, en 1968.

Il y avait peut-être un moyen de faire évoluer ce sport pour le rendre plus sûr, facile à pratiquer n'importe où et accessible à tous. Ce fut la naissance du disque volant extrême.

**Aujourd'hui, ce sport est simplement appelé « volant extrême »,** mais il est toujours pratiqué de la même manière que 50 ans auparavant. Tout comme au football, les joueurs courent sur le terrain et se passent un disque volant pour marquer des touchés.

### Bouger pour la santé

Dans un match ordinaire de 100 minutes, un joueur peut courir jusqu'à huit kilomètres. C'est un sport qui fait brûler en moyenne 477 calories par heure. Et selon



une étude récente, c'est une bonne forme d'exercice pour renforcer votre cœur, vos poumons et vos muscles.<sup>2</sup>

### Choisir des activités qui vous plaisent

Si vous ne faites pas partie des quelque 7 millions de personnes qui aiment jouer au disque volant extrême, trouvez un autre moyen d'être plus actif que vous