



Recette : Smoothie à la citrouille et aux épices

Que pensez-vous d'un smoothie d'automne pour le déjeuner? Ce smoothie facile à préparer, fait à partir de citrouille en conserve (et non de garniture pour tarte), ne nécessite que sept ingrédients. Jetez le tout dans un mélangeur, et le déjeuner vous attend en quelques minutes.

Ingrédients

- 1/2 T citrouille en conserve (et non de garniture pour tarte)
- 1/3 T yogourt nature, sans gras
- 1/3 T lait écrémé ou lait de soja
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 2 c. à thé de miel
- 1/2 c. à thé épices pour tarte à la citrouille
- 3-4 glaçons

Directions

- Placez tous les ingrédients dans un mélangeur très puissant ou un robot culinaire.
- Mélangez pendant environ une minute, ou jusqu'à ce que le mélange devienne homogène et mousseux.
- Versez dans un verre. Servir immédiatement.

1 portion = 199 calories.

Le club des déjeuners : 6 raisons pour expliquer pourquoi un repas matinal sain est important

Ne manquez pas votre déjeuner... commencez votre journée avec un déjeuner sain



Qu'y a-t-il pour le déjeuner? Si votre repas du matin ressemble à quelque chose appartenant à Buddy, le lutin, il est temps de choisir des options plus saines.

Dans le film Elf, Buddy (joué par Will Ferrell), remplit une assiette de spaghettis pour le déjeuner. Ensuite, il le recouvre de guimauves, de bonbons sucrés, de sirop d'érable, de sauce au chocolat et de pâtisseries.

Pas vraiment santé, n'est-ce pas? Peut-être vous devriez simplement sauter le déjeuner. Selon l'American Heart Association, cette option n'est pas forcément la meilleure non plus.

Les personnes qui sautent le déjeuner ont plus de chances d'être :

- en surpoids ou obèse
- atteintes de diabète, de maladies cardiaques et d'avoir un taux de cholestérol élevé
- un consommateur de tabac
- moins actives
- amenées à faire de mauvais choix alimentaires
- des consommateurs d'aliments riches en sucre, en calories et en graisses

Joignez-vous au Club des déjeuners, et commencez votre journée par un repas sain. Voici comment le faire :

- Simplifiez-vous la vie** avec des rôties ou des céréales à grains entiers, des fruits frais ou du yogourt grec.
- Planifiez à l'avance.** Préparez des muffins à base d'ingrédients sains (baies, bananes, noix). Ou faire cuire du gruau dans une mijoteuse pendant la nuit.
- Préparez un smoothie** avec des fruits congelés, des bananes, des légumes verts, des glaçons et un mélangeur.
- Si vous êtes pressé,** emportez-le avec vous. Ou si vous commandez un déjeuner à emporter, choisissez des options plus saines (au lieu de crêpes trempées dans du sirop, des pâtisseries et des boissons sucrées).

MORE

12 recettes de smoothie pour un déjeuner sain <https://tinyurl.com/y2t8fnxr>

Mal au cou et aux épaules? Faites CECI pendant 2 minutes...

Ceux qui ont fait des exercices de 12 minutes ont obtenu les meilleurs résultats. Mais même ceux qui ont fait des exercices pendant deux minutes ont atténué les douleurs au cou et aux épaules. **Le juste équilibre pour vaincre les douleurs**

au cou et aux épaules, selon les chercheurs? Deux séances d'exercice de 10 minutes par jour. **Essayez ces exercices de bande de résistance** (<https://tinyurl.com/y5nc32bg>) pour atténuer les douleurs au cou et aux épaules :

- Rameur fléchi
- Rameur du deltoïde arrière
- Écarté d'un bras
- Élévation latérale d'un bras
- aites 10 répétitions de chaque exercice. Répétez 3 fois.

MORE

Vidéo : Exercices pour les douleurs au cou et aux épaules <https://tinyurl.com/y4pcu97h>

References

- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). What can I do to reduce my risk of breast cancer? Division of Cancer Prevention and Control. From: <https://tinyurl.com/y7r4usfw>
- Saeterbakken, A.H., et al. (2020). Dose-response of resistance training for neck and shoulder pain relief. A workplace intervention study. BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation, 12:8. From: <https://tinyurl.com/y3val3u6>
- American Heart Association. (2017). How to make breakfast a healthy habit. From: <https://tinyurl.com/yxau28ou>
- American Heart Association. (2020). Pumpkin spice smoothie. From: <https://tinyurl.com/y6d3qp7o>
- American Heart Association. (2020). Smoothie à la citrouille et aux épices. De : <https://tinyurl.com/y6d3qp7o>
- Pahra, D., et al. (2017). Impact of post-meal and one-time daily exercise in patient with type 2 diabetes mellitus: A randomized crossover study. Diabetology & Metabolic Syndrome, 9:64. From: <https://tinyurl.com/y6jyd97>

Participez au Défi santé d'octobre!

Limitez les aliments sucrés : Résister aux envies de sucreries pour protéger votre santé

Demandez l'avis du médecin de bien-être:

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante :

Peut-on éviter de tomber malade en se lavant les mains?

