



BULLETIN SUR LE BIEN-ÊTRE
JUILLET 2021

Réalisé par:



POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Juillet 2021

Huit raisons « délirantes » de profiter du plein air

Avez-vous déjà été stressé, épuisé ou déprimé? Les médicaments et la thérapie peuvent aider. Mais il y a au moins UNE dernière chose que vous pouvez faire pour améliorer votre humeur et votre santé. Et c'est facile...

Le truc de 20 minutes pour la prévention du diabète de type 2

Savez-vous que 88 millions de personnes aux États-Unis sont atteintes du diabète précoce? Plusieurs ne le savent même pas. Peut-être que vous en faites partie. Voici un moyen simple de prévenir le diabète, et la seule chose dont vous avez besoin est un peu de temps.

Melon d'eau : Une solution sucrée et juteuse pour contrôler la tension artérielle

Choisissez le melon d'eau parfait, et prenez une bouchée. S'il est sucré et juteux, vos papilles gustatives sont satisfaites. Mais ce n'est pas le seul avantage. Le melon d'eau peut également aider à réguler la pression sanguine. Voici ce que vous devez retenir.

L'axe des Y : Faites la danse du cerveau

Croyez-vous que vous pourriez obtenir un pointage élevé à Danse avec les stars? Même si ce n'est pas le cas... vous pouvez bouger vos pieds et entraîner votre cerveau à adopter un rythme sain. Voici comment le faire.

Recette : Smoothie aux fruits à la fraise

Avez-vous envie de fraises sucrées et savoureuses cet été? Régalez-vous d'un plat de fraises coupées en tranches. Préparez un shortcake aux fraises. Ajoutez des fraises coupées en tranches à une salade. Ou essayez cette recette de smoothie aux fruits.

Participez au Défi santé du mois de juillet!

Limitez le temps passé devant un écran : Réduisez votre consommation de médias ce mois-ci.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Une routine matinale suffit-elle à améliorer votre santé?



CORPORATE WELLNESS
MEMBERSHIP

BULLETIN

Réalisé par:





L'axe des Y



Faites la danse du cerveau

Croyez-vous que vous pourriez obtenir un pointage élevé à Danse avec les stars?

Bougez vos pieds. Sentez le rythme. Souriez. Suivez le mouvement de votre partenaire. Découvrez une nouvelle routine chaque semaine.

Vous ne seriez peut-être pas la prochaine personnalité choisie pour participer à cette émission de télé-réalité populaire. Mais si vous voulez protéger votre cerveau, prévoyez de bouger et de vous entraîner un peu plus.

Pourquoi? De nouvelles recherches révèlent que la danse peut favoriser la jeunesse du cerveau et prévenir des problèmes tels que la démence et la maladie d'Alzheimer.⁵ De plus, elle améliore l'équilibre.

Vous souhaitez obtenir un pointage élevé la prochaine fois que vous consultez votre médecin?

COMMENTS?

Send comments to the editor:

evan@thehealthycopywriter.com

Huit raisons « délirantes » de profiter du plein air

Allez dehors pour améliorer votre santé

Au moment où la jeune Cheryl Strayed a atteint un point de bascule dans sa vie, elle n'était pas satisfaite.

Son mariage a échoué. Sa mère est décédée. Elle changeait régulièrement d'emploi. Elle a fait de nombreux choix malsains. Et elle a compris que quelque chose était à changer.

Elle a donc rempli son sac à dos de quelques articles essentiels, a mis des chaussures de randonnée et a filé vers la nature.

Au cours des trois mois suivants, Strayed a marché vers le nord, de la Californie à l'État de Washington, sur le sentier Pacific Crest Trail, qui s'étend sur 1 100 km. Ce voyage a transformé sa vie et a servi de motivation pour la rédaction de son best-seller, *Wild*.

Avez-vous déjà été stressé, épuisé ou déprimé?

Les activités de plein air peuvent vous aider. Les recherches démontrent que passer du temps à l'extérieur peut :¹

- Améliorer l'humeur
- baissent la pression artérielle
- Réduire le stress

- Augmenter le taux de vitamine D
- Renforcer le système immunitaire
- Améliorer les niveaux d'énergie
- Favoriser l'activité physique
- Améliorer le sommeil

Avez-vous besoin d'une raison pour passer plus de temps à l'extérieur? Il est très probable que la plupart des gens tireraient profit d'une exposition régulière au monde naturel.

Il n'est pas nécessaire de faire une randonnée de 1 100 km à travers les montagnes pour améliorer sa santé. Mais il faut être actif.

Prévoyez une randonnée pour la journée. Visitez un parc. Partez pour un tour de vélo. Promenez-vous dans votre quartier. Ou sortez et faites du jardinage.

Même si vous êtes occupé, en passant un peu plus de temps à l'extérieur, vous pouvez améliorer votre humeur et votre santé... sans médicaments. Et ça, c'est un peu *délirant*.

PLUS

Sortez dehors pour améliorer votre bien-être

<https://tinyurl.com/93z97n7c>

Le truc de 20 minutes pour la prévention du diabète de type 2

Avez-vous faim? Prenez le temps de bien mâcher votre nourriture

Si vous êtes stressé, impatient, ou les deux, il est facile de manger rapidement sans mâcher sa nourriture. Et un grand nombre de personnes mangent rapidement... dans la voiture, en sortant de la maison, au bureau. Ou peut-être que l'heure du repas à la maison est toujours une course effrénée. Ça vous dit quelque chose?

Les aliments que vous mangez font certainement une différence en matière de santé. Mais une étude récente a montré que la façon dont vous mangez peut également avoir un impact sur la façon dont votre corps réagit à la nourriture.²

Les chercheurs ont découvert que le fait de manger rapidement peut être lié à un risque accru de diabète. Votre mère avait raison... mâchez votre nourriture.

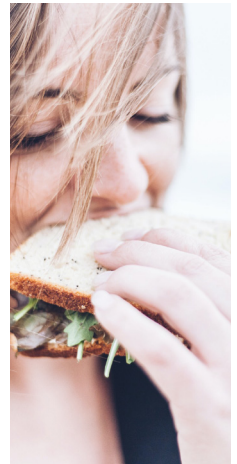
Aux États-Unis, près de 34 millions de personnes souffrent de diabète de type 2. Et 88 millions

d'autres personnes sont atteintes de prédiabète, d'après les Centers for Disease Control and Prevention. Le diabète peut provoquer :

- Mauvaise circulation
- Insuffisance rénale
- Cécité
- Accidents vasculaires cérébraux
- Maladie cardiaque
- Mort précoce

Peut-on faire quelque chose pour prévenir le diabète?

Avoir une alimentation saine. Restez à un poids sain ou perdez du poids si vous en avez besoin. Faites de l'exercice régulièrement. Et il y a au moins une autre





Smoothie aux fruits à la fraise

Il y a environ cinq ans, le fermier Koji Nakao a découvert une fraise de la taille d'une pomme dans son champ. Le poids officiel de 250 grammes (8,82 onces) a fait entrer son nom dans le Livre des records Guinness.

Sa fille a déclaré que c'était savoureux.

Avez-vous envie de fraises sucrées et savoureuses cet été? Régalez-vous d'un plat de fraises coupées en tranches. Préparez un shortcake aux fraises. Ajoutez des fraises coupées en tranches à une salade. Ou essayez cette recette pour un smoothie aux fruits.⁴

Ingrédients

- 1 banane
- 1 T de fraises fraîches
- 1 T de yogourt à la vanille, faible en gras
- 1/2 T de jus de fruits
- 6-8 glaçons

Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélangez à haute vitesse jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Profitez-en!

Melon d'eau : Une solution sucrée et juteuse pour contrôler la tension artérielle

Étude : Manger du melon d'eau aide à réduire la tension artérielle

Prenez un morceau de melon d'eau bien coupé. Prenez une bouchée. Savourez son goût sucré. Si le jus coule le long de votre bras, vous savez que vous avez choisi le melon parfait.

Cet été, nous célébrerons la Journée nationale du melon d'eau. Des millions de personnes vont se régaler de ce fruit sucré et juteux. Selon une étude récente, ceci pourrait aider à contrôler la pression artérielle.³

Saviez-vous qu'un adulte sur trois est atteint d'une pression artérielle élevée ou haute?

Selon l'American Heart Association, une pression artérielle élevée ou haute peut provoquer les conditions suivantes :

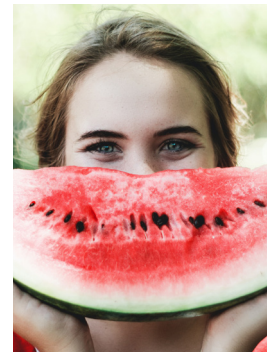
- Crise cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Perte de vision
- Maladie rénale
- Et autres problèmes de santé

Mais il est possible de faire autrement. Lors de l'étude menée à San Diego State University, les chercheurs ont examiné l'impact de la consommation de biscuits par rapport à celle de melon d'eau. À titre d'information... les résultats pour le melon d'eau

étaient beaucoup plus juteux que les biscuits.

Manger du melon d'eau tous les jours peut vous aider à :

- Perdre du poids
- Baisser votre indice de masse corporelle
- Réduire les triglycérides et le LDL (mauvais cholestérol)
- Baisser la pression artérielle



Il y a d'autres avantages, aussi. Le melon d'eau a une faible teneur en calories. Il est riche en vitamines, minéraux et antioxydants qui préviennent les maladies et certains types de cancer. Et il est composé d'environ 92 % d'eau pour vous aider à rester hydraté.

La consommation d'une tranche de melon d'eau est sans doute la façon la plus populaire de déguster ce fruit. Mais il est également délicieux dans les salades de fruits, les salsas et les boissons. Voilà un aliment bien juteux... Miam!

PLUS

Essayez cette recette : Gaspacho aux melons d'eau <https://tinyurl.com/2rc48mme>

Le truc de 20 minutes pour la prévention du diabète de type 2

recommandation..

Ralentissez au moment des repas. Voici comment le faire :

- **Chronométrez-le.** Fixez une minuterie ou un chronomètre pour 20 minutes. Utilisez la totalité de votre temps pour manger un repas de taille normale.
- **Mâchez votre nourriture.** Prenez de petites bouchées et mâchez lentement.

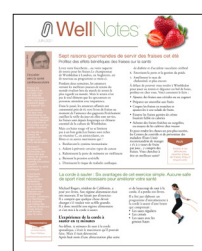
- **Soyez tranquille.** Mangez en silence au cours des cinq premières minutes. Pensez à votre nourriture, à son aspect, à son goût et à sa production.
- **Ralentissez** le rythme de vos repas. Essayez d'utiliser votre main non dominante pour saisir votre fourchette. Déposez votre fourchette lorsque vous mâchez. Ou essayez d'utiliser des baguettes si vous ne les utilisez pas habituellement.

PLUS

Mesures simples pour prévenir le diabète <https://tinyurl.com/lbnkqs>

Références

1. Twhogh-Bennett, C., et al. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. [Les avantages du plein air pour la santé : Un examen systématique et une méta-analyse de l'exposition aux espaces verts et des effets sur la santé.] Environmental Research, 166: 628-637. De: <https://tinyurl.com/yz5xtep4>
2. Gudi, S.K, et al. (2020). Eating speed and the risk of type 2 diabetes: explorations based on real-world evidence. [La vitesse d'ingestion et le risque de diabète de type 2 : réflexions sur la base de données réelles.] Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism, 25(2): 80-83. De: <https://tinyurl.com/2tmxzwfb>
3. Connolly, M., et al. (2019). Effect of fresh watermelon consumption on risk factors for cardiovascular disease in overweight and obese adults. [Les effets de la consommation de melons d'eau frais sur les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires chez les adultes en surpoids et obèses.] Current Developments in Nutrition, P06:102-19. De : <https://tinyurl.com/83wwpr2s>
4. U.S. Department of Agriculture. (2017). Smoothie aux fruits. De : <https://tinyurl.com/keclerl>
5. Rehfeld, K., et al. (2017). Dancing or fitness sport? [La danse ou le sport de mise en forme?] The effects of two training programs on hippocampal plasticity and balance abilities in healthy seniors. [Les effets de deux programmes de conditionnement sur la plasticité de l'hippocampe et les capacités d'équilibre chez des personnes âgées en bonne santé.] Frontiers in Human Neuroscience. De : <https://tinyurl.com/3w43avt>



Participez au Défi santé du mois de juillet!

Limitez le temps passé devant un écran : réduisez votre consommation de médias ce mois-ci Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/06/hc-reduce-screen-time-plan.pdf>

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Une routine matinale suffit-elle à améliorer votre santé? Lien vers : <https://thehealthycopywriter.com/wp-content/uploads/2021/06/ask-morning-routine-plan.pdf>



WORKPLACE WELLNESS
MEMBERSHIP

Défi du bien-être

Réalisé par:



Limitez le temps passé devant un écran



Défi :
Réduisez votre consommation de médias

Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lire « Limitez le temps passé devant un écran ».
2. Limitez le temps passé devant un écran pendant 30 jours.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Lorsque Michael Pollock, résident du Rhode Island, était stressé à cause de sa carrière, de ses affaires personnelles et du lancement d'une entreprise en ligne, il avait besoin d'évasion.

Alors, il a cherché d'autres moyens de combattre le stress.

Et au bout du compte, il pensait avoir trouvé un moyen inoffensif et peu coûteux de gérer les difficultés... regarder la télévision.

Comment pouvez-vous vous détendre, vous relaxer et vous déstresser?

Au début, il semblait que c'était un moyen facile de se changer les idées sur les défis de la journée.

Mais en peu de temps, il regardait six heures de télé par jour. En une seule année, c'est...

- 2,190 heures
- 91 jours
- 3 mois à regarder la télévision 24 heures sur 24

« J'étais assis devant la télévision, hypnotisé, à l'écoute, mais complètement déconnecté », dit Michael. « Je vivais dans un monde imaginaire alors que le monde réel me dépassait. »

- Hous passez combien de temps devant l'écran

Questionnaire : Habitudes liées au temps passé devant un écran

Déterminez si vous passez trop de temps devant un écran

O N

1. Regardez-vous la télévision ou utilisez-vous des appareils numériques avant d'aller dormir?
2. Avez-vous déjà souffert de maux de tête, de fatigue oculaire, de douleurs cervicales ou dorsales?
3. Utilisez-vous un ordinateur au travail la plupart du temps?
4. Avez-vous besoin de perdre au moins quelques livres?
5. Voulez-vous réduire votre risque de maladies chroniques?

Votre résultat? Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, vous pourriez avoir intérêt à en savoir plus sur la gestion du temps passé devant un écran. Trop de temps passé devant un écran peut avoir un impact négatif sur votre santé. Il existe heureusement de nombreux moyens d'y remédier, même si vous travaillez la plupart du temps devant un ordinateur.

à regarder la télévision ou à regarder des émissions et des films en continu?

- Et le temps passé devant un écran, les médias sociaux, les textos ou les jeux? Lorsque Michael a enfin atteint son point de bascule, il a réalisé que son habitude des écrans était un problème.

« Au lieu de consacrer mon temps et mon énergie à régler mes problèmes et à améliorer ma vie, je gaspillais mon temps et mon énergie à la télévision », explique Michael.

Avez-vous une idée du temps réellement passé devant un écran? Probablement beaucoup plus que vous ne le pensez. Et cela peut avoir un effet sur votre santé et votre bonheur. Mais il est possible de faire autrement. Relevez le défi d'un mois pour limiter le temps passé devant un écran.

Conseils techniques pour mieux dormir
<https://tinyurl.com/gr7uchu>





Six moyens de vous débrancher pour protéger

Vous cherchez quelques moyens simples de limiter le temps passé devant un

écran? En moyenne, un adulte passe plus de 70 heures par semaine devant un écran. Pour beaucoup de personnes, cela correspond à une journée au bureau, à l'utilisation d'un téléphone intelligent et à un peu de télévision à la maison. Voici six moyens de vous débrancher pour gérer le temps passé devant un écran et protéger votre santé.

1 Méfiez-vous de la lumière bleue au moment du coucher

La lumière bleue émise par un appareil numérique peut laisser croire à votre cerveau qu'il fait encore jour.³ La lecture d'un courriel désespéré de votre patron à 22 heures peut vous stresser. Et le fait de regarder des vidéos de chats drôles à 2 heures du matin ne vous aidera pas à vous endormir.

2 Lisez-le, comme au bon vieux temps

C'est simple. Au lieu de télécharger la version numérique, procurez-vous un livre ou une revue classique. C'est plus agréable pour les yeux, et vous n'aurez pas à vous soucier de la charge de la batterie.

3 Trouvez un passe-temps, sérieusement.

Il est peu probable que vous réussissiez à modifier de manière significative le temps que vous passez devant un écran au travail. Mais en dehors du travail, oubliez les tapotements, les balayages, les textos ou le temps consacré à la navigation. Découvrez un passe-temps comme la peinture, le jardinage, la pêche ou votre forme d'exercice préférée.⁴

4 Évitez la combinaison nourriture/temps passé devant un écran

Lorsque votre cerveau est concentré sur des vidéos de chats drôles, un film d'action ou même un webinaire lié au travail, évitez de combiner la nourriture et votre temps passé devant un écran. Pourquoi? Vous êtes plus enclin à trop manger lorsque vous êtes concentré sur un écran.

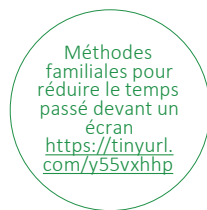
5 Définissez des limites pour le temps passé devant un écran

Il se peut que vous ne réussissiez pas à modifier le temps que vous passez devant un écran au travail. Mais vous pouvez limiter votre temps passé devant un écran après le travail. En examinant de plus près ses habitudes en matière de temps devant un écran, Michael a rapidement éliminé 4 heures de télévision, s'est couché plus tôt et a passé une meilleure nuit de sommeil.

6 Prenez une pause toutes les trente minutes

Lorsque vous êtes devant un écran, prévoyez une pause toutes les 30 minutes. Tenez-vous debout et ne regardez pas l'écran. Étirez-vous, faites une petite promenade, ou faites les deux.

À l'ère du numérique, il est probable que vous ne puissiez pas éliminer totalement le temps passé devant un écran. Mais vous pouvez faire des choix éclairés pour réduire le temps passé devant un écran, améliorer votre santé et vous sentir mieux.santé et vous sentir mieux.



L'aspect négatif de l'excès de temps passé devant un écran

La plupart des adultes ont les yeux rivés sur un écran pour consulter leur courriel, regarder un film, acheter des produits, lire un livre, payer des factures ou envoyer des messages. Et énormément de personnes passent toute leur journée de travail à regarder un écran.

- **8 à 11 heures par jour.** En moyenne, c'est le temps que la majorité des adultes passent devant un écran (ordinateur, téléphone intelligent, tablette et autres appareils numériques).

C'est pratique, peut-être. Mais il y a un aspect négatif à trop de temps passé devant un écran. Selon une étude récente, les chercheurs ont constaté que l'excès de temps passé devant un écran fait augmenter le risque de décès prématuré de 47 % par :¹

- Certains types de cancer
- Maladie cardiaque
- Diabète
- Grippe
- Maladie de Parkinson
- Maladie du foie

Dix raisons de prêter attention au temps passé devant un écran

D'autres études laissent entendre que lorsque le temps passé devant un écran augmente, les habitudes de vie malsaines et les problèmes de santé risquent d'augmenter.² Trop de temps passé devant un écran peut conduire à :

1. Mauvaises habitudes alimentaires
2. Manque de sommeil
3. Niveaux de stress plus élevés
4. Sédentarité
5. Gain de poids
6. Douleurs au cou et aux épaules
7. Maux de tête
8. Fatigue oculaire
9. Dépression
10. Problèmes sociaux et comportementaux

Les utilisateurs intensifs passent 17,5 heures par jour devant un écran. Mais même les utilisateurs ordinaires qui ne passent que 7 heures par jour devant un écran peuvent subir des effets négatifs.

Références

1. Keadle, S., et al. (2015). Causes of death associated with prolonged TV viewing. [Les causes de décès liées à l'écoute prolongée de la télévision.] American Journal of Preventive Medicine. De : <https://tinyurl.com/s8vwc2k>
2. Vizcaino, M., et al. (2020). From TVs to tablets: the relation between device-specific screen time and health-related behaviors and characteristics. [De la télévision aux tablettes : le lien entre le temps passé devant un écran et les comportements et caractéristiques liés à la santé.] BMC Public Health, 20:1295. De : <https://tinyurl.com/rvn3vt32>
3. Nash, T., et al. (2019). De : Daily blue-light exposure shortens lifespan and causes brain neurodegeneration in Drosophila. [L'exposition quotidienne à la lumière bleue a pour effet de raccourcir la durée de vie et de provoquer une neurodégénérescence cérébrale chez la drosophile.] NPJ Aging and Mechanisms of Disease, De : <https://tinyurl.com/2sjhnh36>
4. Nagata, J., et al. (2021). Contemporary screen time modalities among children 9-10 years old and binge-eating disorder at one-year follow-up: A prospective cohort study. [Modalités contemporaines du temps passé devant un écran chez les enfants de 9-10 ans et troubles de l'alimentation après un an de suivi : une étude de cohorte prospective.] International Journal of Eating Disorders, 54(5): 887-892. De : <https://tinyurl.com/56mwcpkz>



Défi
Réduisez votre consommation de médias ce mois-ci

Limitez le temps passé devant un écran

Instructions

1. Affichez ce calendrier dans un endroit où vous le verrez tous les jours (salle de bain, cuisine, chambre à coucher, ou l'ajouter à votre calendrier numérique).
2. Suivez vos habitudes en ce qui concerne le temps passé devant un écran et cherchez des moyens de le limiter pendant 30 jours.
3. Utilisez le calendrier pour enregistrer vos actions visant à réduire le temps passé devant un écran.
4. Examinez vos progrès à la fin de chaque journée, de chaque semaine et à la fin du mois. Poursuivez ensuite cette pratique pour une vie entière en bonne santé.

MOIS

HC = Health Challenge™ ex. min. = minutes d'exercice

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Poids & hebdomadaire résumé
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	
HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	HC [] ex. min. _____	

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai limité le temps passé devant un écran

_____ Nombre de jours ce mois-ci où j'ai fait de l'activité physique pendant au moins 30 minutes

Autres projets de bien-être terminés ce mois-ci :

Nom _____ Date _____



Demandez l'avis du médecin

Réalisé par:



Q.

Une routine matinale suffit-elle à améliorer votre santé?

A.

Si vous vous réveillez le matin, saisissez votre téléphone intelligent et vous lancez dans le défilement des messages, vous n'êtes pas le seul.

Peut-être que vous vous habillez, prenez une tasse de café, et sortez de la maison à toute vitesse. Ou peut-être que vous êtes stressé, que vous avez l'impression que chaque jour est une bataille pour rayer des choses de votre liste de choses à faire.

Voilà votre routine matinale. Mais cette routine matinale n'est pas celle qui vous aide à être en bonne santé, heureux et productif.

Changez d'approche pour les premières minutes de votre journée. Le fait de ralentir le rythme suffisamment longtemps pour « sentir les roses » peut avoir un impact positif sur votre vie à plusieurs égards.¹

Comment? La méditation permet de réduire l'anxiété et le stress, selon une étude du laboratoire de recherche de l'armée américaine.²

Les recherches montrent également que la prise de conscience peut :³

- Baisser la pression artérielle
- Améliorer l'humeur
- Favoriser la détente
- Améliorer la qualité du sommeil
- Atténuer la douleur



Démarrez votre journée avec une routine matinale

- Promouvoir la créativité
- Améliorer la mémoire et la réflexion
- Faciliter la concentration

Si vous souhaitez faire plus que simplement réagir aux événements de la journée, une routine matinale bien planifiée peut vous aider. Et ça ne doit pas prendre longtemps.

Avec seulement 10 minutes par jour, vous êtes en mesure de changer votre façon de penser et de vous sentir pour être plus heureux, plus sain et plus productif. Voici comment le faire:

1. Lisez. Prenez quelques minutes pour vous renseigner sur un sujet qui vous intéresse. Un livre, un article ou un blogue, par exemple.

2. Soyez actif. Sortez, si le temps le permet. Promenez-vous à grands pas. Faites le tour du pâté de maison à vélo. Faites de la corde à sauter. Ou étirez vos muscles. Ce n'est pas une séance d'entraînement de 30 minutes. Soyez actif pendant quelques minutes.

3. Méditez. Installez-vous dans un endroit calme et confortable. Certaines personnes profitent de ce temps pour prier. D'autres se concentrent tout simplement sur la respiration pendant quelques minutes.

4. Soyez conscient. Concentrez-vous sur ce que vous voulez accomplir et

ASK THE *Wellness* DOCTOR

sur les habitudes que vous voulez adopter. (Commencez par vous fixer un petit objectif que vous pouvez suivre et mesurer.) Par exemple :

- « Je vais manger davantage de fruits et de légumes pendant une semaine. »
- « Je vais faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour. »
- « Je vais gérer le stress de manière saine. »

5. Visualisez. Essayez maintenant de vous imaginer en train de prendre ces décisions tout au long de votre journée. Par exemple, essayez de vous imaginer en train de manger une salade verte, de faire une promenade et de gérer calmement une situation stressante à la maison ou au travail.

6. Écrivez. Complétez votre routine matinale en écrivant. Élaborez un plan d'action pour les choses que vous allez faire. Notez les leçons que vous avez apprises. Ou tenez une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Mais il faut que ce soit simple. Cela ne devrait prendre que quelques minutes.

Qu'est-ce que vous tirez d'une telle routine matinale?

Vous bénéficiez d'un cadre pour améliorer votre santé, vous défaire des mauvaises habitudes et les remplacer par des habitudes saines. C'est le bénéfice concret d'une routine matinale bien planifiée.



Siège social: 502 Old Wonderland Rd. London, ON N6K 1L6
info@ewsnetwork.com | www.ewsnetwork.com