

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Septembre 2010



Viva! la rentrée sans stress

Qui dit rentrée scolaire, dit course contre la montre! Pour moins stresser et arriver zen au boulot, le secret est dans la planification.

- Préparez tout ce que vous pouvez la veille : boîtes à lunch, collations, sac d'école, sac d'éducation physique et vêtements.
- Prévoyez les soupers de la semaine* : vous gagnerez en efficacité et en économie.
- Gardez les accessoires de saison à portée de main : chapeaux, espadrilles, bottes de pluie, parapluie, vestes et manteaux.
- Levez-vous 15 minutes plus tôt qu'à l'heure habituelle, au besoin.

Bonne rentrée!

* Consulter www.soscuisine.com qui propose des menus hebdomadaires équilibrés.

Quoi mettre dans la boîte à lunch?

Voici quelques idées de repas santé pour vous faciliter la vie.



Menu 1

- Salade de thon aux tomates et aux concombres sur pain de blé
- Jus de pomme
- Yogourt aux fruits

Menu 2

- Pain pita garni de poulet et de concombres
- Berlingot de lait 2%
- Compote de pommes maison

Manque de temps

Gardez des repas congelés à la rescousse : les vôtres de préférence, sinon, privilégiez les allégés, moins caloriques et moins salés.

Activité physique: comment garder la motivation?

L'automne est une belle saison pour poursuivre les bonnes habitudes acquises en été.

Pour garder le tempo, voici quelques conseils :

- Choisissez un horaire fixe : matin, midi ou soir.
- Pensez en termes de plaisir et non d'obligation.
- Faites du sport avec un proche ou un collègue.
- Inscrivez-vous dans un centre sportif ou à un cours. Le fait de payer donne envie de maximiser notre investissement et élimine les excuses liées au mauvais temps!

Vrai ou Faux



La pelure de la pomme possède des propriétés antioxydantes plus élevées que sa pulpe.

Vrai. Le pouvoir antioxydant de la pelure de la pomme est de deux à six fois plus élevé que celui de sa chair.

Source : Passeport santé

www.lapommequebec.ca