

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Février 2011



Février, mois du cœur

Des idées pour
prendre soin de ce
moteur de vie



Sain de cœur et d'esprit

Source : fmcoeur.ca

Un adulte devrait pratiquer de 30 à 60 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine. Une saine habitude à adopter pour la prévention des risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Or, la durée accordée dépend de l'intensité :

- ♥ activités légères (marche, jardinage ou yoga), comptez environ 60 minutes ;
- ♥ activités modérées (marche rapide, vélo ou natation), comptez de 30 à 60 minutes ;
- ♥ activités vigoureuses (jogging, hockey, basket-ball, natation rapide), prévoyez de 20 à 30 minutes.

Donnez au suivant

Ouvrir son cœur aux autres procure des bénéfices à long terme. Généralement, les adeptes du bénévolat ont un sentiment de bonheur, une qualité de vie et une estime de soi supérieurs à la moyenne des gens qui ne pratiquent pas cette activité. Mais attention ! Pour qu'il demeure profitable, l'engagement ne doit pas dépasser cent heures par an. Le don de soi a donc ses limites !

Vous désirez donner de votre temps ? Visitez fcabq.org.

Chocolat à 70% de cacao, pourquoi pas ?



Le chocolat noir à 70 % de cacao concilie santé et plaisir. En fait, le cacao contient de puissants antioxydants, et ceux-ci exercent une influence positive sur la santé, notamment celle du cœur. Voilà pourquoi le chocolat à haute teneur en cacao, au moins 70 %, est savoureusement sain. Mais poignées d'amour obligent : on conseille de se limiter à 20 grammes par jour. **Source : richardbeliveau.org**

Plaisir et santé : à deux, c'est mieux !



À la Saint-Valentin, il y a la classique boîte de chocolats. Mais il y a aussi le plaisir à deux, avec comme fil conducteur la santé :

- ♥ Massage en duo
- ♥ Spa nordique
- ♥ Enveloppement du corps avec du chocolat
- ♥ Séjour en plein air

Pour obtenir plus de détails, consultez quebecvacances.com.

viva-sante.ca

Nous désirons connaître vos commentaires ou suggestions. Écrivez-nous à vivasante@lacapitale.com.


La Capitale
assurances et gestion du patrimoine

