

# Quand la viva! tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Juin 2011



## Les fraises d'été... enfin!



**Les fraises regorgent de vitamine C et d'antioxydants** qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers. C'est la même chose pour le vin rouge consommé en quantité raisonnable, c'est-à-dire jusqu'à 2 verres par jour pour un homme et 1 verre pour une femme. Voici une idée de cocktail savoureux pour agrémenter un 5 à 7.

### Ingrédients

Fraises mûres | Sucre | Vin rouge

### Préparation

Laver et équeuter les fraises.  
Couper les plus grosses en deux.  
Placer dans un bol et saupoudrer de sucre.  
Verser 150 ml de vin rouge pour 100 g de fraises.  
Remuer et laisser macérer une heure avant de servir.

Source : richardbeliveau.org

## Course à pied... pour les débutants!

Par Marie-Claude Roy, kinésiologue

Objectif : Courir pendant 30 minutes.

Jour	Semaine 1	min	Semaine 2	min	Semaine 3	min	Semaine 4	min
Lundi	(1'M+1'C)x15	30	(1'M+2'C)x10	30	(1'M+3'C)x8	32	(1'M+5'C)x5	30
Mercredi	(1'M+1'C)x15	30	(1'M+2'C)x10	30	(1'M+3'C)x8	32	(1'M+5'C)x6	36
Vendredi	(1'M+1'C)x20	40	(1'M+2'C)x15	45	(1'M+3'C)x10	40	(1'M+5'C)x6	36
Samedi	(1'M+1'C)x5 + course continue 5' + (1'M+1'C)x5	25	(1'M+2'C)x3 + course continue 10' + (1'M+2'C)x3	28	(1'M+3'C)x3 + course continue 10' + (1'M+3'C)x3	34	(1'M+5'C)x2 + course continue 15' + (1'M+5'C)x2	39

Voici un exemple : Le lundi de la semaine 1, je fais 1 minute de marche en alternance avec 1 minute de course, et ce, 15 fois pour un total de 30 minutes d'entraînement.

### Légende

M = marche

C = course / jogging

min = nombre de minutes par entraînement

## Couple et vacances : déconnecter pour se reconnecter

Les vacances, quelle belle occasion de donner du pep à votre relation amoureuse!

Voici des astuces pour mieux casser la routine :

- Mettez la maison en mode vacances avec au menu des siestes, des apéros prolongés ou de nouvelles recettes inspirées d'autres pays.
- Prévoyez une sortie sympathique : séjour à l'hôtel, nuit de camping, marche en forêt ou promenade en vélo.
- Planifiez vos activités à l'avance et respectez votre agenda.

Source : psychologies.com

## Crème solaire... un incontournable!

Une peau vieillie prématurément ? Non merci ! Protégez-la avec une crème active contre les rayons ultraviolets (UVA et UVB) et un facteur de protection solaire (FPS) de 30. Appliquez la crème 20 minutes avant l'exposition et répétez selon le mode d'emploi.



Source : cancer.ca

viva-sante.ca

Nous désirons connaître vos commentaires ou suggestions. Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).

LaCapitale

viva!  
santé