

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Septembre 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

Automne et pomme, ça rime!



Voilà la saison où la pomme devient reine! Et toutes les raisons sont bonnes pour les croquer :

- elles renferment 90 % d'eau, environ 80 calories et 3,5 g de fibres si vous consommez la pelure;
- elles sont riches en pectines, qui seraient bénéfiques pour réduire le cholestérol sanguin;
- elles offrent une forte teneur en vitamines A, B1, B2, C, en antioxydants et en minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium et soufre).

Source : www.passeportsante.net

Osez la pomme Empire

Fruit d'un croisement entre les variétés McIntosh et Rouge Délicieuse, la pomme Empire dévoile un goût sucré et peu acide. Sa pelure foncée contraste avec sa chair crème. À la dégustation, elle est croquante, juteuse et aromatique à souhait. Goûtez-la nature ou ajoutez-la à vos salades.

Les aliments calmants

Vous vivez du stress? Il existe des aliments qui stimulent la production de dopamine, utile pour calmer le corps et l'esprit. En voici quelques exemples :

- certains aliments riches en protéines : poissons, fromages et œufs;
- la plupart des aliments généreux en antioxydants : fruits, légumes, thé noir ou vert.

Source : www.passeportsante.net



www.viva-sante.ca

Vous avez des commentaires ou des suggestions?
Écrivez-nous à vivasante@lacapitale.com.

Ah... ce syndrome post-vacances!



Vous les attendez longtemps. Enfin, elles arrivent. Ah non! Elles sont déjà terminées. Les vacances sont plaisantes, mais le bon temps passe souvent en flèche. Alors, comment combattre le blues du retour de vacances?

Dans les semaines qui suivent, planifiez une escapade en couple ou en famille le temps d'un weekend. Si vos finances sont à plat, prévoyez de plus petits projets : un après-midi cinéma en amoureux, une promenade en forêt ou en vélo avec les enfants, un repas entre amis. Bref, offrez-vous du temps en couple ou en famille pour sortir du carcan du quotidien.



Partir du bon pied

Vous êtes adepte de la course à pied. Saviez-vous que plusieurs blessures surviennent en raison d'un entraînement trop intense et trop rapide?

La solution : la progression lente.

Voici quelques trucs :

- augmenter la durée de 10 minutes par semaine;
- au besoin, alterner avec 1 minute de marche;
- varier le dénivelé en calculant le nombre et la distance des côtes.