

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Février 2013

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

♥ Bonne St-Valentin ♥



Le sexe, un ingrédient antistress

Des études confirment que la sexualité aide à diminuer le stress. Mais quels en sont les effets positifs exactement sur le corps?

En voici un survol:

- Le cerveau libère des endorphines aussi appelées hormones du plaisir qui procurent un état de bien-être et de relâchement physique.
- L'acte sexuel stimule la sécrétion d'ocytocine, une hormone qui favorise la tendresse et la douceur donc des sensations antipathiques au stress.
- Une activité sexuelle régulière diminue également la tension artérielle.

Source : www.passeportsante.net

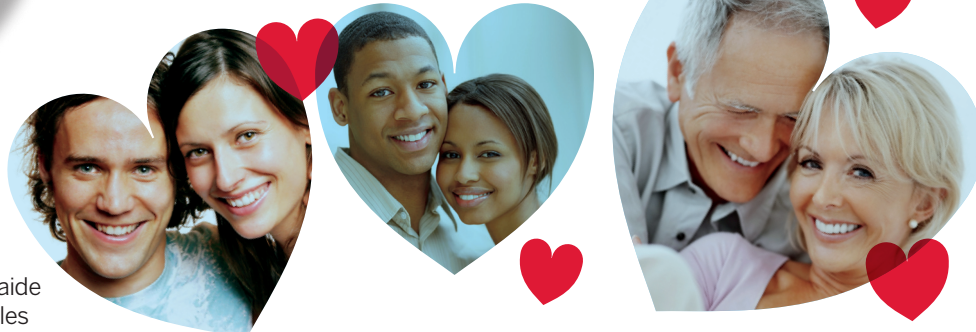
Le thé et le chocolat: préférez-les nature!



Le lait, un compagnon parfait du thé et du chocolat noir? Non, car il réduit les bienfaits de ces deux aliments sains. En fait, les protéines du lait, les caséines, nuisent à l'absorption par le corps des polyphénols. Ces antioxydants exercent un effet positif sur le système cardiovasculaire.

Ainsi, dites oui au thé et au chocolat nature.

Source : www.richardbeliveau.org



Les secrets des couples heureux

Les gens heureux n'ont pas d'histoire, dit-on. Mais ils ont tout de même des secrets. Voici quelques conseils qu'ils partagent avec nous:

- Ayez des gestes de tendresse un envers l'autre
- Soignez votre apparence et complimentez-vous mutuellement
- Entretenez la reconnaissance et l'admiration
- Mettez sur l'humour
- Faites des projets de couple
- Répartissez-vous les tâches de façon équilibrée
- Donnez-vous des rendez-vous doux

Et n'oubliez pas, pour être heureux à deux, il faut entretenir son propre bonheur. Et vous, quels sont vos secrets?

www.viva-sante.ca

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



Suivez-nous.
www.facebook.com/VivaSante

LaCapitale 