

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Décembre 2013

Viva! santé

Programme santé en entreprise

Viva fait le bilan de l'année...

Janvier

Sirop que c'est bon!

Donnez un goût bien de chez nous à vos desserts: remplacez le sucre par du sirop d'érable.

Moins calorique que le sucre blanc à quantité égale, il contient aussi plusieurs vitamines et minéraux. Pour une substitution réussie:



Février

Sexe vs stress

C'est maintenant démontré, la sexualité aide à diminuer le stress. Évitez donc de vous sentir surpassé durant les fêtes en prévoyant quelques moments intimes.



Mars

Le lait au chocolat, ami des sportifs



Après avoir fait une heure d'activité intense d'au moins 60 minutes, faites le plein d'énergie avec 1 tasse (250 ml) de lait au chocolat. Servi chaud ou froid, il contient la combinaison parfaite de protéines, glucides et minéraux pour aider votre corps à récupérer pleinement.

Avril

150 minutes pour prévenir le cancer



On le sait, être actif est bon pour notre santé. Mais saviez-vous que cela aide aussi à prévenir certains cancers? Une autre bonne raison de faire nos 150 minutes d'activité physique modérée chaque semaine.

Mai

Serrez-vous la pince



Pour un réveillon mémorable, troquez votre dinde contre du homard. Spectaculaire et si savoureux, il est aussi très nutritif. Votre taux de cholestérol vous préoccupe? N'ayez aucune crainte. Bien qu'elle en contienne, la chair de homard est une viande très maigre (moins de 1 g de gras pour un homard de 1 lb) sans danger pour vos artères.

Juin

Trop de sel, non merci!

1200 mg à 1500 mg MAXIMUM



Croustilles, amuse-gueules, sauces commerciales, portions généreuses... Durant les fêtes, le sodium est partout dans nos assiettes. Gardez en tête qu'un adulte ne devrait pas consommer plus de 1 200 à 1 500 mg de sodium par jour.

Juillet

L'eau à la rescousse

Durant une soirée bien arrosée, ayez toujours un verre ou une bouteille d'eau à portée de la main pour vous hydrater régulièrement. Pour un peu plus de fantaisie, ajoutez-y quelques feuilles de menthe, de basilic ou encore des lamelles de concombre.



Août

Techno dodo

Faites le suivi de vos habitudes de sommeil avec l'application gratuite « Deep Relax ». En plus de vous réveiller en toute douceur, elle évalue l'efficacité de votre repos. Disponible sur App Store et Google Play.



Septembre

Manger ou non avant l'entraînement?

Pour performer à votre meilleur, vous avez besoin de carburant avant l'entraînement. Soyez à l'écoute de votre corps! Consommez des aliments faciles à digérer et considérez le temps dont vous disposez:

- 30 minutes: jus ou compote de fruits
- 1 h: petit bol de céréales

Octobre

Mesdames, attention à l'alcool



Des études ont démontré que les femmes qui prennent moins d'une consommation d'alcool par jour ont un risque plus faible de développer un cancer du sein. Voilà une autre bonne raison de consommer avec modération à votre prochain party de bureau!

Novembre

Vitamine D: en consommez-vous assez?

Impossible pour notre corps de fabriquer sa propre vitamine D en hiver. Pour les citoyens de pays nordiques, il faut donc obtenir nos 800 UI* (20 µg) grâce aux aliments ou en prenant un supplément. Profitez des fêtes pour composer un repas à base de saumon: 75 g de saumon cuit au four ou grillé est une excellente source de vitamine D.

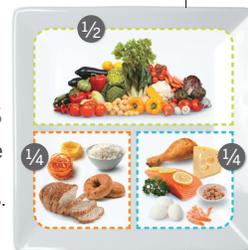
* UI = Unité internationale

Décembre

Des fêtes... en saines portions

Devant l'abondance, usez de stratégies qui vous aideront à maintenir de saines portions.

- Buvez plus d'eau avant vos réceptions.
- Prenez une collation santé pour ne pas arriver le ventre vide à une réception.



www.viva-sante.ca

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



Suivez Viva! santé sur Facebook.

www.facebook.com/

LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers



LaCapitale