

# Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Février 2014

## Viva! santé

Programme santé  
en entreprise

### Aimez le vert...

Les légumes verts regorgent généralement de vitamines et des antioxydants. De plus, comme tous les végétaux, ils ne contiennent aucun cholestérol. Alors, n'attendez plus pour les mettre au menu!

Ajoutez  
aussi  
le vert  
au dessert



### Fondue autrement

Idéale pour un souper en tête-à-tête, la fondue réchauffe nos cœurs, mais elle est moins clémente avec notre ligne.

En effet, la plupart des sauces d'accompagnement sont à base de mayonnaise, donc riches en calories. Pour alléger le tout, préparez-les vous-même et remplacez en partie ou totalement la mayonnaise par du yogourt grec nature. Sinon, optez pour des accompagnements moins riches et surtout, rappelez-vous de « saucer » avec parcimonie.

**Idées pour sauces d'accompagnement :**

- | Salsa | Tzatziki à base de yogourt |
- | Chutney et ketchup artisanaux |
- | Hummus | Chimichurri |



« L'amour  
ne se prédit pas,  
il se construit. »  
- Daniel Pennac

### Une App **SANTÉ** pour tous!



Avoir de saines habitudes de vie, c'est une tâche de tous les jours. Grâce à l'application pour téléphone intelligent « fig », établissez vos propres objectifs santé parmi un vaste choix de thématiques : être plus actif, boire davantage d'eau ou simplement prendre le temps d'appeler une personne qui nous est chère. À vous d'établir vos priorités selon votre réalité.

**1,99 \$ + taxes sur App Store**  
**Gratuite sur Google Play**  
**En anglais seulement**

## f **CONCOURS** Viva! le couple



Rendez-vous sur la page Facebook de  
La Capitale assurance et services financiers

Répondez à la question :

Comment entretenez-vous  
la flamme de votre couple ?

et courez  
la chance de  
gagner une  
carte-cadeau de

**250 \$**

de l'Hôtellerie  
Champêtre.

### Mettez de la couleur au menu



Longtemps consommée marinée dans le vinaigre, la betterave a retrouvé ses lettres de noblesse. Mangez-la en potage, en salade avec des noix de Grenoble et du fromage de chèvre ou simplement en accompagnement.

La betterave est une bonne source de vitamine B9 et de potassium.

[www.viva-sante.ca](http://www.viva-sante.ca)

Vous avez des commentaires ou des suggestions?  
Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).



Suivez Viva!santé sur Facebook.

[www.facebook.com/  
LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers](http://www.facebook.com/LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers)



LaCapitale