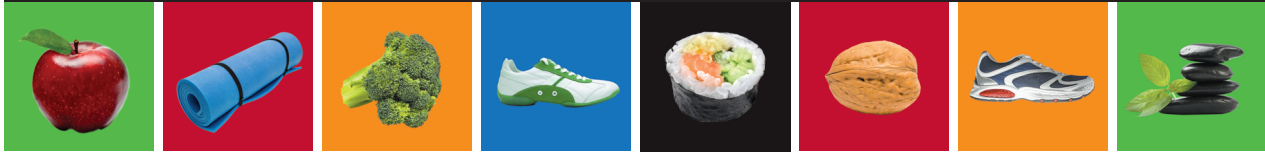


Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Juin 2010



Viva! le vélo

Le vélo est une excellente activité physique cardiovasculaire. Voici quelques conseils pour en profiter pleinement.

- **Type de vélo :** choisissez votre vélo en fonction de vos besoins : vélo de ville, de route, hybride ou de montagne.
- **Position sur le vélo :** la selle est à la bonne hauteur si, une fois que vous y êtes assis, vos genoux sont fléchis avec un angle de 20° lorsque la plante du pied est placée sur la pédale en position la plus basse.
- **Posture sur le vélo :** inclinez-vous légèrement vers l'avant de sorte que votre poids soit quelque peu réparti sur vos bras.
- **Technique de pédalage :** diminuez la résistance afin d'économiser votre énergie et de gagner en efficacité.
- **Vélo en famille :** vous avez le choix entre plusieurs possibilités : le siège pour enfant, la remorque ou le semi-vélo.



Bonne randonnée!

Vous désirez connaître les pistes cyclables de votre région? Consultez www.routeverte.com

Plaisir et santé : une bonne bière!

L'alcool est souvent synonyme de plaisirs gustatifs et sociaux. Toutefois, le nombre de calories contenu dans l'alcool pourrait vous étonner... et contribuer à augmenter votre tour de taille. À titre indicatif, l'apport calorique quotidien recommandé pour une femme est de 1 800 calories alors qu'il est de 2 200 pour un homme¹.

Consommation (1 bouteille)	Nombre de calories
bière régulière 5 %	140
bière légère 4 %	99

Comme le dit si bien l'adage,
la modération a bien
meilleur goût!



¹ Source : Santé Canada



Les vacances... c'est vital!

S'accorder quelques pauses du travail pendant l'année est tout à fait essentiel pour la santé du corps et de l'esprit. La période estivale se prête à merveille pour décrocher du boulot. Voici quelques idées pour vous permettre de profiter pleinement de la belle saison et de refaire le plein d'énergie.

- **Faites-vous plaisir :** soirées entre amis, voyage, lecture, spa, etc.
- **Passez du temps en famille :** les vacances d'été sont bien souvent pour les enfants des moments qu'ils chériront toute leur vie, en grande partie parce que les parents leur accordent du TEMPS.
- **Bougez :** l'été, toutes les activités physiques sont accessibles : vélo, tennis, natation, golf, marche, course à pied, volley-ball, soccer...
- **Lâchez prise :** si possible, faites la coupure complète du boulot... pas de cellulaire, pas d'ordinateur, pas de «BlackBerry».
- **Dormez :** permettez-vous quelques grasses matinées, question d'éliminer la fatigue et les cernes sous les yeux!

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Marie-Claude Roy B.Sc. Kinésiologue, conseillère en promotion de la santé au **1 877 887-5328**.


La Capitale
assurances et gestion du patrimoine

