

Quand la viva! tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Décembre 2010



Viva! les cadeaux!

À l'approche du temps des fêtes, on se demande parfois quoi offrir à nos proches. Pourquoi pas la santé?

Quelques idées :

- Mélangeur et livre de recettes à smoothies
- Mijoteuse et livre de recettes
- Carte-cadeau pour un massage dans un centre de santé
- Paire de raquettes ou de patins
- Bâtons de marche
- Wii Fit^{MD}
- Billets de ski ou de glissades
- Séances d'entraînement privées dans un centre de conditionnement physique
- Consultation avec une nutritionniste



Trucs et astuces anti-gueule de bois!

Les partys du temps des fêtes sont d'excellentes occasions de prendre un p'tit verre... peut-être même deux, trois... Attention aux abus qui pourraient vous causer bien des maux!

1. Mangez de bons gras : avant votre party, mangez des aliments riches en bonnes matières grasses (noix, olives, avocat, ...). Le gras des aliments ralentit l'absorption de l'alcool.
2. Buvez de l'eau : pour rester bien hydraté, alternez vos consommations avec de l'eau.
3. Évitez les bulles : les petites bulles contenues dans les boissons alcooliques pétillantes, les cocktails qui renferment du soda ou les boissons gazeuses accélèrent les effets de l'alcool.



Source : www.passeportsante.net

Saviez-vous que ?

En plus de leur pouvoir antioxydant, les canneberges protègent les dents comme le ferait une couche de téflon. En effet, c'est la présence de proanthocyanidines qui empêche les bactéries d'adhérer à la surface des dents.

À consommer sans modération sous forme de jus pur ou de fruit entier (frais ou séché).



Joyeuses fêtes de toute l'équipe!

En mon nom et au nom de l'équipe Viva! santé, je vous souhaite une excellente période des fêtes. Profitez des moments en famille, offrez-vous des petits plaisirs et n'hésitez pas à y mettre un brin de santé : recettes santé, sports d'hiver, activités de détente!

Santé et bonheur à tous! Dean Bergeron



www.viva-sante.ca