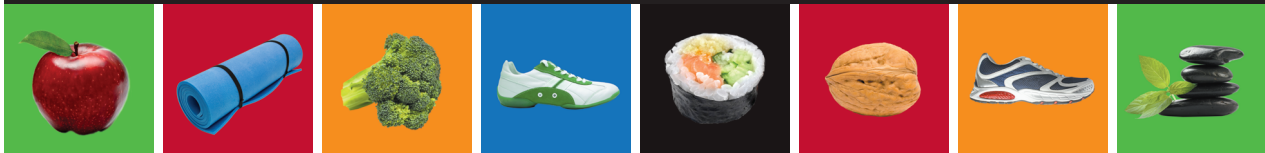


# Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Mars 2011



## Du pep pour l'activité physique !

Le mariage glucides et protéines donne du carburant au corps. Avant de bouger, offrez-vous une collation équilibrée comme :

- 1 fruit et 2 cuillères à soupe d'amandes, de noix ou de graines
- des crudités ou un jus de légumes et 1 morceau de fromage d'environ 2 doigts ou un petit bol de fromage cottage



- ½ bagel de blé entier et 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide
- une barre tendre riche en fibres et faible en sucre (moins de 10 g) et un verre de lait

Source : conseilsnutrition.tv

## Viva ! était là !



Le programme Viva ! santé a officiellement été lancé chez Home Hardware Stores Limited pour l'ensemble de ses employés répartis en Ontario, en Alberta et en Nouvelle-Écosse.

## Saviez-vous que...?

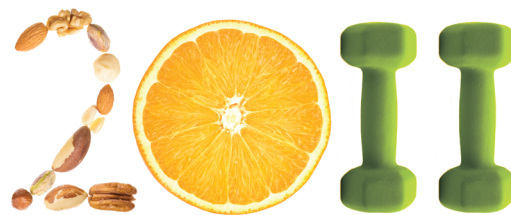
L'embonpoint et l'obésité gagnent du terrain au Canada.

	1978	2009
Enfants (2 à 17 ans) >>>	15%	26%
Adultes >>>>>>>>	49%	61%

Voilà des chiffres qui pèsent lourd dans la balance !

Source : Statistique Canada

## Votre résolution santé



Un sondage mené auprès de nos lecteurs révèle que **46% des répondants désirent perdre du poids en 2011**. Mais comment combattre la faim qui nous tenaille ? Il suffit d'inclure au menu des aliments à effet coupe-faim, c'est-à-dire à haute teneur en protéines et en fibres :

- pain, céréales et pâtes alimentaires à grains entiers
- flocons d'avoine
- viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses, fèves de soya, tofu et produits laitiers allégés
- graines de tournesol, noix de Grenoble et fruits séchés

Source : dietetistes.ca

**viva-sante.ca**

Nous désirons connaître vos commentaires ou suggestions. Écrivez-nous à [vivasante@lacapitale.com](mailto:vivasante@lacapitale.com).

