

Quand la **viva!** tout va

BULLETIN D'INFORMATION

Septembre 2011



Boire ou ne pas boire au repas ?

Cette question revient souvent. Selon les nutritionnistes, rien n'empêche de boire pendant le repas. Il faut seulement boire modérément. Sinon, le volume de liquide dans l'estomac peut entraîner un inconfort, surtout si vous souffrez déjà de troubles digestifs.

Source : passeportsante.net



La barre tendre idéale !

Toutes les barres tendres n'ont pas la même valeur ajoutée pour la santé. Parfois elles sont trop sucrées, trop caloriques ou pauvres en fibres ! Un conseil avant l'achat : lisez l'étiquette.

Voici les valeurs nutritionnelles d'une barre tendre qui constituent un bon choix.

Contenu	Teneur par barre (environ 30 g)
Gras saturés et trans	Moins de 1 g
Sodium	Moins de 15 mg
Glucides	Moins de 20 g
Fibres	Plus de 3 g
Sucres	Moins de 10 g

Source : ricardocuisine.com

Dormir ou m'entraîner ?

On croit souvent à tort que la fatigue est un frein à l'exercice. Au contraire, la pratique régulière d'activités cardiovasculaires ou de musculation d'une durée de 15 à 20 minutes par jour dissipe la fatigue et fait grimper le niveau d'énergie. Cela est même vrai pour les personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique. De plus, l'effet bénéfique de l'entraînement sur les neurotransmetteurs contribue à un meilleur sommeil, à condition de ne pas pratiquer d'activité intense 2 heures avant d'aller au lit.

Source : defisante530.com



La collation est de mise seulement si votre estomac l'exige !



Saviez-vous que...?

Le décès d'un conjoint, le divorce ou la séparation s'inscrivent comme les événements les plus stressants dans la vie d'un adulte.

Source : passeportsanté.net

viva-sante.ca

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

LaCapitale

viva!
santé