



Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Décembre 2012

Viva! santé

Programme santé
en entreprise



C'est le temps de la dinde!

La dinde, on la réserve souvent pour la table des Fêtes. Pourtant, voici quatre bonnes raisons d'en consommer toute l'année.

- 1- **Riche en protéines et faible en gras**, elle s'intègre dans un régime alimentaire équilibré qui vise à prévenir les maladies cardiovasculaires.
- 2- Elle regorge de vitamines, notamment du **complexe B**, et de minéraux, entre autres le **fer**.
- 3- Elle fournit du **tryptophane**, un acide aminé précurseur de la sérotonine, l'hormone du bien-être.
- 4- Les supermarchés proposent diverses découpes qui permettent de renouveler le menu.

Source : www.ledindon.qc.ca et www.visezsante.org



Saviez-vous que... ?

Pendant un repas bien arrosé, il importe de vous hydrater. Or, souvenez-vous qu'il est préférable de boire de l'eau plate, car l'eau gazéifiée accélère l'absorption de l'alcool.

Source : educalcoool.qc.ca

Coupable de plaisir... Non merci!

Pour plusieurs, la période des Fêtes multiplie les occasions de plaisirs coupables. Alors, comment profiter de l'esprit festif sans la culpabilité en prime? Viva! santé vous propose quelques astuces.

- Augmentez votre temps consacré à l'activité physique durant le mois de décembre.
- Ne vous rendez pas à une fête l'estomac vide. Buvez un jus de légumes ou prenez une poignée de noix non salées en guise de collation.
- Ne sautez pas de repas. Sinon, votre cerveau retiendra le message de se faire une réserve la fois suivante.
- Pour chaque verre d'alcool, buvez un grand verre d'eau.

www.viva-sante.ca

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



Suivez-nous.
www.facebook.com/VivaSante



Joyeuses Fêtes

Faites la fête aux calories!

Noël fait aussi cadeau de ses calories.

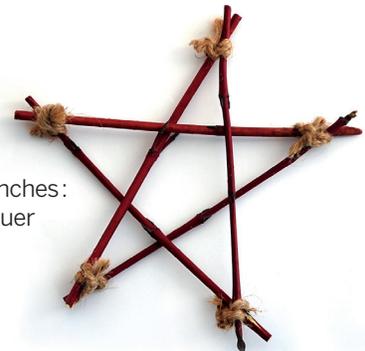
Pour éviter de trop faire osciller la balance en janvier, il faut bouger. Voici donc une comparaison d'aliments à grand apport calorique et du temps d'activité physique nécessaire pour brûler ces calories.

Aliment	Quantité	Calories
Bûche à la crème	1 portion	350
Saucisses cocktail	5	125
Trempeur	30 ml ou 2 c. à t.	50
Verre de vin	150 ml ou 5 oz	110

Activité	Durée	Calories brûlées
Marche 4,8 km/h	24 minutes	100
Jogging 8 km/h	21 minutes	200
Ski de fond 7,5 km/h	21 minutes	200
Patin 14 km/h	30 minutes	200

*C'est moi
qui l'ai fait!*

De petites étoiles faites de branches:
une décoration simple à fabriquer
avec les enfants.



LaCapitale