

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Août 2013

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

Retour à la routine

Comment revenir des vacances ?

Pas toujours facile le retour au travail après un long repos. Voici quelques astuces pour éviter d'avoir le « blues » des vacances :

- Évitez d'être débordé dès votre retour. Prévoyez 1 ou 2 journées à la fin de vos vacances pour reprendre tranquillement votre routine (faire l'épicerie, le lavage, consulter vos courriels, etc.).
- Profitez de vos temps libres pour jouir pleinement des derniers moments de l'été. Même si les journées raccourcissent, la chaleur et le grand air sont encore au rendez-vous.
- Intégrez un petit plaisir de vos vacances à votre quotidien : souper à la belle étoile, faire un tour à vélo, prendre une marche, lire, etc.
- Dormez ! Pour mieux gérer le stress du retour au boulot, un sommeil réparateur est de mise.



Où, mon chou!

Redécouvrez le chou pour le plaisir et la santé! En plus d'être peu calorique et de fournir de la vitamine C et K, le chou aurait aussi des vertus anticancéreuses. Rouge, blanc, vert, de Bruxelles, de Milan, cavalier... Vous trouverez assurément un chou à votre goût!

Sources : passeportsante.net

On craque pour le kale




Grignotez santé avec des chips maison de chou frisé, alias « kale » :

- Tranchez le chou en lanières larges, puis enduisez-les d'un peu d'huile d'olive et de sauce soja.
- Étalez-les sur une plaque de cuisson sans trop les superposer.
- Enfourez à 300 °F de 12 à 20 minutes.
- Vérifiez la cuisson régulièrement et retirez vos chips du four au fur et à mesure qu'elles sont cuites. Elles devraient être croustillantes et encore vertes. Si elles sont noircies, elles sont trop cuites.

Sources : aladistasio.telequebec.tv

Santé et... branché!

Grâce aux applications pour téléphones intelligents, la technologie est au service des saines habitudes de vie. Voici quelques propositions, mais sachez qu'il y en a pour tous les goûts et tous les besoins. À vous de les mettre à l'épreuve!

APPLICATION	DESCRIPTION	LANGUE	COÛT	DISPONIBILITÉ
 Map My Run	Créez vos propres itinéraires de marche, de course ou de vélo, ou choisissez-en un prédéterminé pour votre quartier. Avec ses multiples fonctions, dont le GPS, c'est le meilleur compagnon du joggeur.	Français et anglais	Gratuite	<ul style="list-style-type: none">▪ App Store▪ Google Play▪ Blackberry World
 Calorie counter My Net Diary	Garder un journal alimentaire n'a jamais été aussi facile. Calcul des calories, des nutriments et de l'hydratation, vous pouvez même numériser le code barre de vos aliments pour faciliter la compilation.	Anglais	Gratuite PRO : 3,99 \$ Maximum : 9,99 \$	<ul style="list-style-type: none">▪ App Store▪ Google play▪ Blackberry World
 Deep Relax	Concevez des ambiances relaxantes à partir d'une sélection de sons que vous pouvez combiner à votre guise.	Français et anglais	Gratuite	<ul style="list-style-type: none">▪ App Store

www.viva-sante.ca

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



Suivez-nous.

www.facebook.com/

LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers

LaCapitale 