

Quand la Viva! tout va

Bulletin d'information

Janvier 2014

Viva! santé

Programme santé
en entreprise

Bonne et
heureuse
année 2014
en santé



Le stress, vous connaissez?

Testez vos connaissances sur le stress avec ce bref quiz qui vous expliquera pourquoi le stress est à la fois votre ami et votre ennemi.

Visitez : www.stresshumain.ca
menu : Le Stress/Quiz

www.viva-sante.ca

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

ASTUCE GOURMANDE!
Servir avec un peu de parmesan et un filet d'huile d'olives. C'est un délice!

PLAT RÉCONFORTANT

Haricots à l'italienne

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CUISSON : 20 MINUTES | PORTIONS : 3

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olives
- 1 gousse d'ail hachée grossièrement
- 2 branches de sauge ou de romarin frais
- 1 boîte de conserve (19 oz) de haricots blancs rincés, égouttés
- 1 boîte de conserve (14 oz) de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- sel et poivre

MÉTHODE

1. Dans un chaudron sur un feu moyen, faire cuire sans coloration l'ail et les branches d'herbes dans l'huile.
2. Ajouter les haricots blancs et cuire en brassant 2 minutes.
3. Ajouter les tomates et le bouillon. Amener à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à découvert 20 minutes.
4. Assaisonner à votre goût. Servir sur des pâtes, en accompagnement d'une viande ou tel quel.

VALEUR NUTRITIVE ESTIMÉE : PAR PORTION
381 calories | Protéines 15 g | Matières grasses 19 g | Glucides 41 g | Fibres 10 g

Plus d'excuses... au chaud dans votre salon : exercices simples à faire

Échauffement : sur votre musique préférée, jogging sur place
5 minutes (levez les genoux, si c'est facile)

PUSH UP (pompes)

Groupes musculaires ciblés :
pectoraux, épaules, triceps, abdominaux

Position : sur les genoux ou sur la pointe des pieds

Action : descendez le corps jusqu'à ce que vos coudes soient à 90° (nez près du sol), remontez

Prescription : 2 X 15 répétitions, 90 secondes de repos entre les séries

FENTES

Groupes musculaires ciblés :
quadriceps, fessiers

Position : jambes 90°, poitrine haute et fière

Action : descendez vos genoux à quelques centimètres du sol, remontez

Prescription : 2 X 15 répétitions chaque jambe

PLANCHE ABDOMINALE

Groupes musculaires ciblés :
abdominaux

Position : sur les mains ou sur les coudes, sur les genoux ou sur la pointe des pieds

Action : contractez les abdominaux (rentrez le nombril), colonne vertébrale parallèle au sol

Prescription : 2 X 30 secondes, augmentez la durée, si c'est facile

EXTENSION DU DOS

Groupes musculaires ciblés :
extenseurs lombaires

Position : sur le ventre, mains devant le front, laissez les jambes molles

Action : effectuez une extension du tronc en soulevant la tête et la cage thoracique du sol

Prescription : 2 X 15 répétitions, 90 secondes de repos entre les séries



POMPES



FENTES



PLANCHE



EXTENSION
DU DOS

Source : Marie-Claude Roy, kinésiologue



Suivez Viva!santé sur Facebook.

www.facebook.com/

LaCapitaleAssuranceServicesFinanciers

LaCapitale