

Le changement n'a pas à être difficile

Quelques petits changements apportés dans votre journée peuvent conduire à de fortes améliorations de votre niveau d'énergie, de votre humeur et de votre santé globale

Une journée saine dans votre vie saine

Quelques petits changements font une grande différence

MATIN

Déjeuner de champion

Une portion consistante de gruau et d'œufs évite les fringales avant le dîner. On ne peut pas en dire autant des céréales sucrées qui enrobent votre taille et qui augmentent le risque de diabète de type 2.



TOUTE LA JOURNÉE

Boire beaucoup d'eau

Avaler cinq grands verres d'eau entre le déjeuner et le dîner vous rend plus alerte et contribue à la gestion du poids. Vous urinerez comme un cheval de course, mais c'est une bonne chose, car vous éliminez les toxines de votre corps.



MILIEU DE MATINÉE

À bas les beignets, vive les bananes

Les bananes remplacent les pattes d'ours lorsqu'il est temps de gérer une fringale avant le dîner. De plus, elles vous regonflent votre énergie comme aucun autre aliment. Comment pensez-vous que King Kong ait pu escalader l'Empire State Building?



DÎNER

Moitié frites, moitié salad.

Échanger les frites pour une salade, ou opter pour le traditionnel compromis moitié/moitié, vous évitera de tomber de sommeil dans l'après-midi ou d'avoir l'impression que vous allez exploser.



APRÈS LE TRAVAIL

Marchez sur ce chemin

Une demi-heure d'activité physique cinq jours par semaine fait des merveilles pour votre santé, et c'est facile de marcher ce temps-là. Descendez du bus quelques arrêts avant le vôtre et marchez jusque chez vous. Ou troquez vos chaussures de travail pour des espadrilles et allez faire un tour dans le parc à côté. Attrapez des écouteurs, mettez vos chansons préférées et passez du bon temps!



SOIRÉE

Buvez et amusez-vous

Parce que cela fait fuir le stress, prendre une bonne bière (ou deux) avec vos amis est en fait une bonne chose! Mais restez raisonnable, après tout, qui a envie de terminer la soirée avec un portefeuille vide et une gueule de bois le lendemain?



AU MOMENT DE SE COUCHER

Pour une bonne nuit de sommeil, allez vraiment dormir

Vous ne pouvez vraiment pas dormir? Aucun problème. Vous coucher plus tôt vous rend plus sensible au sommeil et le fait d'éteindre la télévision et de garder les portables et autres distractions hors de la chambre contribue à un meilleur sommeil. Faites le calcul du sommeil : qualité + quantité égalent plus d'énergie et une meilleure concentration pendant la journée.



CHANGEPASTROP.ca

Où les gars vont pour retrouver la santé