

Huit Mois Vers le Bien-Être

Une introduction à une vie saine et épanouie

Table des Matières

| | | |
|---|-------------------------|-----------|
| Prêt à commencer..... | 14 NOVEMBRE 2021 | 3 |
| Faire les bons choix..... | | 3 |
| A quel point votre mode de vie est-il sain ? évaluation..... | | 6 |
| Mois 1. Développer un mode de vie sain...NOVEMBRE 2021 | | 7 |
| Pratiques de santé favorisant la longévité..... | | 7 |
| Planifiez votre santé pour la vie..... | | 8 |
| Directives pour changer de mode de vie..... | | 9 |
| Mois 2. Devenir physiquement plus actif...DÉCEMBRE 2021 | | 11 |
| Les bienfaits de l'activité physique pour la santé..... | | 11 |
| Directives pour l'exercice..... | | 12 |
| Plan d'exercice..... | | 15 |
| Registre d'Activité Physique..... | | 16 |
| Mois 3. Choisir les bonnes graisses.....JANVIER 2022 | | 17 |
| Certaines graisses sont meilleures que d'autres..... | | 17 |
| Graisses saturées et cholestérol dans les aliments..... | | 21 |
| Mois 4. Choisir les bons glucides.....FEVRIER 2022 | | 23 |
| Les bons glucides..... | | 23 |
| Les fibres alimentaires..... | | 24 |
| Indice Glycémique dans des aliments communs..... | | 27 |
| Mois 5. Atteindre et conserver un poids sain.....MARS 2022 | | 29 |
| Qu'est-ce qu'un poids sain ?..... | | 29 |
| Étapes vers un poids sain..... | | 29 |
| Utilisez des techniques de changement éprouvées..... | | 31 |
| Plan alimentaire sain et basses calories..... | | 34 |
| Mois 6. Améliorer le lien corps/esprit.....AVRIL 2022 | | 35 |
| Santé mentale..... | | 35 |
| Santé sociale..... | | 35 |
| Le lien spirituel..... | | 36 |
| Habitues physiques et santé mentale..... | | 36 |
| Recherchez l'équilibre..... | | 38 |
| Mois 7. Faire face au stress.....MAI 2022 | | 40 |
| Façons de vaincre le stress..... | | 40 |
| Mois 8. Faire des examens préventifs.....JUIN 2022 | | 45 |
| Appréciez le voyage..... | 3 JUILLET 2022 | 50 |
| A quel point votre mode de vie est-il sain ? évaluation finale | | 52 |