

conseils pour des habitudes POUR UNE BONNE SANTÉ

Pour t'aider à tirer le meilleur parti d'une activité saine pendant les fêtes, j'ai cinq petites astuces liées aux habitudes de vie qui font une grande différence sur la santé globale. Essayer de tout faire peut être écrasant. Si tout ce sur quoi tu te concentres est de réussir au moins une habitude saine par jour, c'est une victoire !

#1.

LÈVE-TOI ET MARCHE

La façon la plus simple d'intégrer du mouvement lors de tes journées des fêtes trépidantes est simplement de marcher ! Mets-toi au défi de faire une marche rapide de 15 minutes (ou plus) avant ou après le dîner chaque jour. C'est une excellente façon de bouger de façon intentionnelle !

#2.

BOIS DE L'EAU AVANT CHAQUE REPAS

Les voyages, les fêtes de fin d'année, les réunions et le simple fait d'être plus occupé en général peuvent rendre plus difficile de rester correctement hydraté. Essaie de boire au moins 16 onces avant chaque repas. Ça t'aidera à créer une dynamique pour boire ton eau !

#3.

CONCENTRE-TOI SUR LES COULEURS PLUTÔT QUE SUR LES CALORIES

Au lieu d'essayer de compter les calories que tu consommes, essaie simplement d'avoir une variété de nutriments dans vton assiette. La meilleure façon d'y parvenir est de remplir au moins la moitié de ta assiette de fruits et de légumes.

#4.

ABANDONNE LES ÉCRANS AVANT L'HEURE DU COUCHER

L'exposition à la lumière bleue avant de se coucher interfère avec le rythme circadien naturel de ton corps et avec la sécrétion de mélatonine, ce qui rend plus difficile l'endormissement et un sommeil profond. vise l'absence d'écrans au moins une heure avant de tecoucher.

#5.

FAIS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ton état d'esprit compte aussi ! En fait, plus qu'autre chose ! Essaie de consacrer au moins 15 minutes chaque jour au développement personnel. Il peut s'agir d'un podcast, d'un livre, d'un livre audio ou d'une vidéo. Tout ce qui t'aide à apprendre et à grandir !

