

Healthy HABITS

DES CHANGEMENTS SIMPLES DE
STYLE DE VIE POUR UNE
MEILLEURE SANTÉ



Copyright - Tous droits réservés.

Il n'est en aucun cas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce document, que ce soit par voie électronique ou sous forme imprimée. L'enregistrement de cette publication est strictement interdit et tout stockage de ce document n'est pas autorisé, sauf avec la permission écrite de l'éditeur. Tous droits réservés.

L'information fournie ici est déclarée véridique et cohérente, en ce sens que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autre, par tout usage ou abus des politiques, processus ou directives qu'elle contient est la seule et entière responsabilité du lecteur destinataire. En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu pour responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte financière dus aux informations contenues dans ce document, que ce soit directement ou indirectement. Les auteurs respectifs détiennent tous les droits d'auteur qui ne sont pas détenus par l'éditeur.

Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est uniquement destiné à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou du détenteur du droit d'auteur. Des poursuites judiciaires seront engagées en cas d'infraction à cette règle.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tout a été mis en œuvre pour fournir des informations complètes, exactes, à jour et fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne sommes responsables des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues suite à l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions ou inexactitudes.

TABLE DES MATIÈRES

.....	Introduction	5
Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une	habitudesaine	?8
Ce qui compte le plus dans la	vie	8
La santé est une	richesse	11
Qu'est-ce qui fait qu'une habitude est	saine ?	12
Chapitre 2 :	Choix demode de	vie16
Prendre les meilleures	décisions personnelles	16
.....	choix de vie	
.....	malsains	18
Comment se libérer des	habitudes néfastes	20
Chapitre 3 :	Équilibre entre vie professionnelle et vie	
.....	privée	23
Qu'est-ce que l'	équilibre entre vie professionnelle et vie privée	?23
Les avantages de l'	équilibre entre vie professionnelle et vie	
.....	privée	24
Comment ralentir dans le	monde moderne	27
Chapitre 4 : Tirer le meilleur parti de vos	routines quotidiennes	32
Se concentrer sur le sens ou les	avantages	32
Rendez-les	amusants	33
Être au	centre	34
Optimisez votre	force	35
Pensez à l'	avenir	35
Exploitez votre	période de pointe	
.....	énergétique	36
Chapitre 5 :	Conseils sur la santé et la forme	
.....	physique	39
Concentrez-vous sur votre	santé mentale	39
Commencez votre journée par l'	exercice	40

Maintenir des	niveaux de mobilité et de flexibilité idéaux	41
Tirer parti des	exercices de flexibilité et de mobilité	41
Entraînement en force et soulèvement	lourd	42
Vérifiez votre	IMC	43
Maintenir un poids corporel et un	taux de graisse corporelle sains	43
Adopter un	régime alimentaire équilibré	44
Chapitre 6 : Les	astuces pour un régime alimentaire sain	46
Réduire l'.....	apport en glucides	46
Acheter avec une	liste	46
Limitez votre consommation de sodas	et de milkshakes	47
Prenez des	petits-déjeuners riches en protéines	48
Consommez des	aliments riches en fibres	49
Mangez plus de fruits et de	légumes	49
Évitez l'excès de	sucre	50
Consommez plus de	graisses saines	50
Mangez plus d'	aliments faits maison	51
Marche	Plus	51
Concentrez-vous sur votre nourriture lorsque vous	mangez	52
Chapitre 7 : Comment obtenir un	sommeil de meilleure qualité	54
Avantages du	sommeil réparateur	54
Conseils pour mieux	dormir	58
Chapitre 8 : Les avantages de boire plus d'	eau	62
.....	Lubrification des joints	62
Formation de la salive et du	mucus	63
Réduction du risque de	gueule de bois	63
.....	Perte de poids	64

Améliore les performances pendant l'.....exercice64
Prévention deslésions rénales66
Accessibilité des minéraux et des nutriments66
Soutient les voies aériennes67
Maintien de lapression artérielle67
Régulation de la température corporelle68
..... **Conclusion69**

Introduction

En raison des effets néfastes des comportements négatifs, d'innombrables articles et livres ont été écrits sur la façon de les identifier, leurs déclencheurs et la manière de les surmonter. Il ne fait aucun doute que ces efforts sont louables et que de nombreuses personnes ont pu améliorer leur qualité de vie en tirant parti des conseils contenus dans ces documents. Cependant, le fait que de nombreux auteurs et lecteurs ne voient pas est que les mauvais comportements sont essentiellement l'absence de comportements sains. Par conséquent, si les bonnes habitudes peuvent être encouragées, elles élimineront et remplaceront automatiquement les habitudes destructrices.

Cette conviction est la raison d'être de ce projet. La santé est la chose la plus importante dans ce monde. Malheureusement, beaucoup de gens ne s'en rendent compte que lorsqu'ils la perdent. La réalité est que notre santé se détériore au fur et à mesure que nous vieillissons et que nous nous rapprochons de la fin de notre vie. Néanmoins, nous pouvons choisir de vieillir progressivement ou de paraître plus vieux que notre âge réel en raison d'une mauvaise gestion de notre santé. Des habitudes saines vous permettront de rester plus longtemps à l'écart du médecin et d'avoir la force de mener à bien vos activités quotidiennes.

Il est grand temps que vous donniez la priorité à votre santé. Si vous êtes

malade, il vous sera difficile de réaliser et de vivre vos rêves. Vos proches ont besoin que vous soyez en bonne santé. Si votre santé physique est affectée, cela affectera tous les autres aspects de votre vie, y compris votre santé mentale et sociale. La vie devient

sans couleur et sans signification quand vous n'êtes pas en bonne santé.
Quel est le moyen de s'en sortir ? Tirez parti des conseils de ce livre.

D:
LLI
I
A.
c(
:C
u



QUELS SONT DES HABITUDES



Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une habitude saine ?

Il est logique de commencer ce livre en s'intéressant aux habitudes saines. En effet, elles sont nombreuses. Nous allons donc mettre en évidence les caractéristiques des habitudes saines et vous rappeler ce qui compte vraiment dans la vie.

Ce qui compte le plus dans la vie

Au milieu de l'effervescence et de la précipitation du monde moderne, beaucoup de gens oublient les choses les plus importantes de la vie. Beaucoup n'apprennent jamais à apprécier ces choses jusqu'à ce qu'ils les perdent. C'est ce manque de priorités qui est responsable du taux de dépression dans le monde d'aujourd'hui. De nombreuses personnes sont malheureuses malgré l'argent et les réalisations qu'elles possèdent. Ils se demandent sans cesse ce qui leur manque. La réponse n'est pas farfelue. Ils ont oublié comment vivre.

Voici quelques-unes des choses les plus importantes de la vie que beaucoup de gens négligent.

Les personnes aimées

Le désir d'être riche et célèbre a fait oublier à beaucoup de gens qu'on se sent seul au sommet quand on n'est pas là avec ceux qu'on aime. Certaines personnes pleurent les jours où elles reçoivent des récompenses parce qu'elles souhaitent que leurs amis, leurs familles et leurs proches soient présents.

toute autre personne qui compte pour eux étaient présents. En réalité, il existe des situations dans lesquelles nous perdons nos proches à la suite d'un accident.

Cependant, dans certains cas, ils nous quittent parce que nous sommes égoïstes et que nous n'avons pas de considération pour eux. Nous sommes occupés à poursuivre nos rêves tout en leur faisant sentir qu'ils occupent une place secondaire dans nos vies. Le roi Midas, dans la mythologie grecque antique, a appris à ses dépens qu'aucun trésor dans ce monde ne pouvait remplacer sa fille. Il n'est pas nécessaire de perdre les personnes que l'on aime pour s'en rendre compte.

Le bonheur

Le bonheur est la plus grande quête de l'homme, même si beaucoup de gens ne le réalisent pas. Si vous voulez poursuivre et vivre votre rêve, c'est parce que vous voulez être heureux. Malheureusement, beaucoup de gens obtiennent tout ce qu'ils veulent pour se rendre compte qu'ils ne veulent pas ce qu'ils ont obtenu. En d'autres termes, ils ont poursuivi la grande vie parce qu'ils pensaient que cela les rendrait heureux, mais ils se sont rendu compte qu'ils se sentaient creux et vides après avoir atteint leurs objectifs.



Il n'est pas nécessaire de posséder un jet privé ou de porter des vêtements coûteux pour être heureux. Apprécier la camaraderie de vos proches suffit à vous rendre heureux. Le problème est que de nombreuses personnes ont des amis qui ne les apprécient pas à cause des choses qu'ils ne possèdent pas. Pourtant, si vous vous trouvez parmi des personnes qui vous aiment et vous respectent indépendamment de ce que vous avez, vous comprendrez que le bonheur se trouve dans les choses simples de la vie.

Santé

Notez que la santé n'est pas simplement l'absence de maladies, selon

l'Organisation mondiale de la santé. Elle fait également référence à votre vie mentale et sociale. Votre santé

est très important pour la qualité de vie que vous menez. Il est plus difficile d'être heureux ou de profiter de la compagnie de vos proches lorsque vous êtes malade. Il ne faut donc jamais jouer avec cela.

L'horaire de votre travail ne doit pas vous amener à faire moins attention à votre santé. Si vous ne traitez pas bien votre corps, il ne tardera pas à se mettre en grève ou à vous "expulser". Votre corps est ce propriétaire avec lequel il ne faut pas badiner. Il veut être respecté et vous vous réveillerez avec un choc brutal si vous ne faites pas ce que vous devez faire.

La santé est une richesse

Nombreux sont ceux qui disent que la maxime ci-dessus est presque devenue un cliché et a perdu de sa pertinence. Elle n'en reste pas moins une affirmation importante et véridique que vous ne pouvez traiter avec légèreté qu'à vos risques et périls. La santé est une richesse, cela ne fait aucun doute. Du moins, vous en avez besoin pour créer de la richesse. Vous ne pouvez pas aller travailler si vous êtes malade, sauf s'il s'agit d'une maladie très bénigne. Même s'il s'agit d'une maladie bénigne, il vous sera difficile de donner le meilleur de vous-même si vous n'êtes pas en bonne santé.

En outre, vous devez être en bonne santé pour profiter de votre succès. Quel est l'intérêt de gagner tout l'argent pour le dépenser ensuite dans la maladie ? Vous devriez faire une "excursion" à l'hôpital de temps en temps pour apprendre quelques leçons essentielles de la vie. Il y a beaucoup de

gens riches à l'hôpital qui se battent pour leur vie. Ils ont de l'argent, mais ils n'ont pas la bonne santé que l'argent ne peut acheter.

Le fait que vous puissiez vous permettre un repas coûteux ne signifie pas que vous devez l'acheter. Vous devez tenir compte des conséquences sur la santé des choses que vous consommez plutôt que de leur prix. Le succès ne vaut que si vous êtes en bonne santé et que vous pouvez en profiter avec les personnes qui comptent pour vous.

Qu'est-ce qui fait qu'une habitude est saine ?

Nous terminerons cette section en identifiant les qualités des habitudes saines afin de vous aider à les identifier et à éviter les habitudes destructrices. Les habitudes saines possèdent les attributs suivants.

Bénéfique pour l'individu à long terme

Il est essentiel de mentionner qu'une habitude doit être bénéfique à long terme avant de pouvoir être considérée comme saine. Il y a beaucoup de choses que nous faisons qui satisfont nos désirs à court terme mais qui sont désastreuses à long terme. Par exemple, fumer satisfait le désir de se sentir calme à court terme. Cependant, il finit par affecter les poumons et d'autres parties du corps.

Ainsi, si une habitude ne peut vous permettre de rester en bonne santé à long terme, vous ne devez pas vous laisser aveugler par les avantages à court terme. Le manque de considération pour les conséquences futures d'une action n'apportera que des larmes et des regrets à terme.

Bénéfique pour les autres

Lorsque quelque chose vous est bénéfique mais nuit aux autres, ce n'est pas une bonne habitude. Nous devons être conscients de la façon dont nos actions affectent les personnes qui nous entourent. C'est la raison pour laquelle le gouvernement de certains pays restreint les activités des industries. Le fait qu'une entreprise stimule l'économie et engrange beaucoup d'argent ne signifie pas qu'elle a la liberté de mettre notre santé en danger.

Nous devrions appliquer le même principe lorsque nous évaluons nos habitudes. Par exemple, la promiscuité sexuelle peut vous faire sentir bien immédiatement. Néanmoins, elle blessera émotionnellement votre partenaire lorsqu'il ou elle l'apprendra. Dans certains cas, elle peut même l'affecter physiquement si vous lui transmettez des maladies sexuellement transmissibles lors de rapports sexuels non protégés.

Bénéfique pour votre santé physique et mentale

Vous avez tout intérêt à tenir compte de la façon dont vos actions affectent votre santé physique et mentale. Si une habitude a un effet négatif sur votre santé mentale, elle finira par avoir des répercussions sur votre santé physique, et vice versa. Ainsi, le fait qu'une action n'ait pas d'impact direct sur votre santé physique ne signifie pas qu'elle vous convienne. Par

exemple, vous pouvez faire un travail qui ne vous demande pas trop d'efforts physiques. Néanmoins, si on vous demande de faire des choses contraires à l'éthique et à votre conscience, vous ne serez pas heureux.

Le sentiment d'insatisfaction s'intensifiera lorsque vous réaliserez que vos activités font du mal aux gens. Si vous continuez à avoir des émotions négatives, cela peut affecter la façon dont vous prenez soin de votre santé physique. Par exemple, lorsque vous n'êtes pas de bonne humeur, il est peu probable que vous ayez de l'appétit. L'envie de faire de l'exercice ou d'avoir des relations sexuelles si vous êtes marié peut être affectée. Ainsi, une bonne habitude n'a pas que des avantages pour la santé physique ; elle doit aussi avoir des avantages pour la santé mentale.

a= aUI a:CC u



LIFESTYLE CHOICES



Chapitre 2 : Choix de mode de vie

La vie est un jeu de choix, et il faut choisir avec sagesse. Nous ne devrions jamais oublier que nous avons le droit de faire nos choix, mais que nous n'avons pas le droit de décider des conséquences de nos décisions.

Prendre les meilleures décisions personnelles

La qualité de votre vie dépend de la qualité de vos choix. Ce que vous vivez aujourd'hui est souvent le produit de vos investissements antérieurs. Vous ne devez pas attendre d'être malade pour commencer à manger sainement et à faire de l'exercice. Vous pouvez choisir d'avoir une culture de vie saine pour protéger votre santé à court et à long terme. Notez que vous prenez toujours une décision, même lorsqu'il semble que vous ne fassiez rien. L'indécision et le choix de ne rien faire restent des choix.

Vous devez être plus réfléchi quant aux choix que vous faites, car ils ont tous des conséquences, qui peuvent être positives ou négatives. Par exemple, vous ne devriez pas manger tout ce que vous pouvez attraper. C'est une mauvaise approche de l'alimentation qui peut vous faire prendre du poids en excès ou mettre votre santé en danger. Un adage

dit : "Vous êtes ce que vous mangez". Quelle que soit votre perception de cette affirmation, elle n'est pas loin de la vérité.

Le choix de vos aliments et la façon dont vous les consommez influencent plusieurs aspects de votre vie, notamment votre physique et votre santé générale. Néanmoins, vos habitudes alimentaires ne sont pas le seul choix de style de vie que vous faites. Votre choix de vous engager à faire une séance d'entraînement quotidienne ou la décision de ne pas en faire aura aussi ses conséquences.

Choix de mode de vie

Un choix de mode de vie désigne une décision personnelle et délibérée d'adopter un comportement susceptible de diminuer ou d'augmenter le risque de maladie ou de blessure. Il est probable que vous ayez déjà fait des choix de mode de vie. Par exemple, si vous avez décidé de faire une promenade de trente minutes tous les jours, c'est un choix de vie. De même, si vous avez pris la décision de ne pas consommer d'alcool, il s'agit d'un choix de vie qui favorisera votre bien-être et vous aidera à éviter les conséquences néfastes.

En décidant d'éviter ou de réduire la consommation d'alcool, vous diminuez les risques d'accident de voiture dû à la conduite en état d'ivresse. Vous réduisez également le risque de lésions hépatiques en faisant ce choix. Enfin, vous réduisez les risques de mourir prématurément. En outre, la

stigmatisation qui accompagne le fait d'être connu comme un alcoolique peut avoir des répercussions sur votre santé mentale.

Des choix de vie malsains

La plupart des choix de vie qui ont été mentionnés jusqu'à présent sont positifs. Cependant, il y a aussi des choix négatifs. Ils peuvent causer des dommages dévastateurs à la personne qui adopte ce mode de vie et aux personnes qui l'entourent. Vous trouverez ci-dessous des exemples de choix de mode de vie malsains.



Fumer

Le tabagisme est un exemple de choix de vie négatif. Il s'agit d'un facteur de risque majeur pour différents cancers, dont le cancer du poumon. Le tabagisme n'affecte pas seulement le fumeur ; il a également des effets

destructeurs sur les personnes qui l'entourent. Par exemple, les personnes qui entourent le fumeur inhalent également la fumée.

provenant de la cigarette. Ils finissent donc par souffrir des mêmes problèmes de santé, voire de problèmes plus graves. Si vous fumez, vous n'êtes pas le seul à courir un risque. Les personnes qui vous entourent sont également en danger car elles sont des fumeurs passifs.

Utilisation d'armes à feu

L'utilisation d'une arme à feu est également un choix de vie dangereux. Ce n'est pas sûr, surtout si vous avez des problèmes de gestion de la colère. Vous pourriez blesser les autres et aussi vous blesser vous-même un jour où vous êtes frustré. En effet, elle peut aider à se défendre, surtout dans les États où elle est légale. Néanmoins, vous devriez réfléchir à deux fois avant de vous en procurer un, même si vous vivez dans ce genre d'endroit. Le fait qu'une chose soit légale ne signifie pas qu'elle soit bonne pour vous. Recherchez d'autres alternatives qui peuvent vous aider en dehors de cela.

Abus de drogues

Si vous avez l'habitude de prendre des médicaments sans prescription ni surveillance d'un médecin, vous jouez également un jeu dangereux. Les médicaments sont des substances chimiques. Par conséquent, lorsque vous les consommez, elles affectent votre corps d'une manière que vous ne soupçonnez peut-être pas. La plupart des médicaments ont des effets

secondaires. Seulement, certains sont légers. Pourtant, certains médicaments ont des effets secondaires dévastateurs, allant des complications de la grossesse à la constipation.

Certaines drogues, notamment l'héroïne et le cannabis, peuvent entraîner des problèmes de dépendance. Elles peuvent également provoquer des hallucinations, ce qui nuit à votre capacité à accomplir vos tâches quotidiennes. Il est donc dans votre intérêt d'éviter d'expérimenter les drogues. Les médecins et autres experts médicaux professionnels sont formés pour comprendre le contenu des médicaments et leurs effets. Il est donc dans votre intérêt de vous fier à leur jugement lorsque vous décidez de prendre ou de laisser un médicament.

Comment se libérer des habitudes néfastes

La meilleure façon de se libérer des habitudes néfastes est de les éviter. Il vaut toujours mieux prévenir que guérir. Une fois que vous avez commencé à vous adonner à une habitude, il devient très difficile de l'arrêter. Votre corps apprécie que vous ayez une habitude car cela augmente son efficacité. Cependant, les mauvais choix de mode de vie peuvent avoir des conséquences dévastatrices. Vous devez donc les arrêter. Il est difficile de se défaire d'une habitude négative. Néanmoins, c'est possible.

L'une des meilleures façons de renverser la situation est de remplacer les choses par les bonnes. Par exemple, au lieu de fumer ou de boire de l'alcool, vous pouvez trouver d'autres moyens de vous détendre ou de détourner votre esprit des problèmes de la vie. Vous pouvez remplacer ces habitudes par des séances d'entraînement régulières ou trouver un passe-temps. Un passe-temps peut améliorer votre humeur et vous rendre enthousiaste, de sorte que vous n'aurez pas besoin de l'euphorie que procure le cannabis.

Choisissez de manière stratégique une bonne habitude pour remplacer une habitude négative. Si vous choisissez une activité qui ne vous offre pas les avantages que vous appréciez d'une mauvaise habitude, l'impact ne sera pas durable. Par exemple, vous ne pouvez pas remplacer une mauvaise habitude qui vous rend calme par une bonne habitude qui vous rend enthousiaste. Vous aurez toujours envie de calme, et vous risquez de revenir à votre ancien choix de vie malsain. Prenez donc votre temps pour vous assurer que vous prenez une décision qui résistera à l'épreuve du temps.

ILi

AC

u



TRAVAIL- FINANCE BALANCE



Chapitre 3 : Équilibre entre vie professionnelle et vie privée

La pandémie de Covid-19 a été une catastrophe sans précédent. Elle n'a pas seulement tué des gens et causé une douleur incommensurable aux familles qui ont perdu leurs proches ; elle a également anéanti l'économie de nombreuses nations. Cependant, elle a permis à de nombreuses personnes de tirer des leçons essentielles. L'une de ces leçons sera abordée en détail dans cette section.

Qu'est-ce que l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ?

L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée désigne l'état d'équilibre dans lequel un individu tire le meilleur parti de sa carrière et de sa vie personnelle. En d'autres termes, il s'agit d'un arrangement qui vous permet de gravir les échelons de votre carrière sans sacrifier vos relations personnelles. Cette structure est en passe de devenir la nouvelle norme en raison de ses nombreux avantages.

La pandémie a fait prendre conscience à de nombreuses personnes de ce qui leur manquait depuis si longtemps : l'équilibre entre vie professionnelle

et vie privée. De nombreuses entreprises ont été contraintes de demander à leurs employés de travailler à domicile. Il est apparu à de nombreuses personnes qu'elles préféreraient continuer à travailler de cette manière. La possibilité de travailler à domicile est

est de plus en plus une option privilégiée par les milléniaux car elle offre un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Selon une étude réalisée par Accel et Qualtrics, 66 % des milléniaux sont prêts à accepter une baisse de salaire pour travailler à distance. Cela montre que de nombreux employés sont frustrés par leurs difficultés à concilier vie professionnelle et vie privée dans une équipe traditionnelle. Le travail à domicile vous permet d'exécuter des projets sans avoir à travailler depuis un bureau désigné. Il n'est donc pas surprenant que de nombreuses entreprises travaillent avec une main-d'œuvre à distance. Cette approche leur permet de tirer le meilleur parti de leurs employés.

Les avantages de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

De nombreuses personnes ne peuvent faire ce qu'elles aiment faire qu'une fois à la retraite. Cependant, certaines personnes tirent le meilleur parti de la vie tout en travaillant, car elles ont un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des avantages de ce mode de vie.

Moins de stress

Selon un professeur de Stanford, Jeffrey Pfeffer, le stress au travail tue les Américains. En fait, il est considéré comme la ^{cinquième} cause de décès aux États-

Unis. Le stress au travail est le résultat de conditions telles que des exigences professionnelles élevées, un manque d'autonomie au travail et de longues heures de travail. Il nuit à la productivité et au moral.

Cependant, on a découvert qu'il avait également un impact considérable sur le bien-être. En outre, un quart des Américains estiment que leur emploi est leur principale source de stress. L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée permet de réduire le stress et d'augmenter la productivité.

Des limites claires

L'une des raisons pour lesquelles les gens ont du mal à trouver un équilibre entre leur carrière et leur vie personnelle est l'absence de frontières claires entre les deux. Nombreux sont ceux qui apportent leur travail à la maison et leur vie personnelle sur leur lieu de travail. En d'autres termes, beaucoup de gens sont coupables de mettre à mal leurs relations personnelles en y apportant la pression qu'ils subissent au bureau. De même, ils parlent de leur famille à leurs collègues de travail, les dérangeant ainsi avec des choses qui devraient rester à la maison. L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée permet de créer des limites qui vous aideront à avoir le meilleur des deux mondes.

Amélioration de la santé mentale

Lorsque vous avez l'impression que vous n'avez pas d'autre choix que de vous épuiser mentalement tous les jours, cela finit par affecter votre santé mentale. Vous vous sentez comme un esclave qui doit tout faire pour joindre les deux bouts. Sans équilibre entre vie professionnelle et vie privée,

vous êtes sensible aux émotions négatives. Vous n'aurez pas les ressources nécessaires pour les gérer parce que vous êtes émotionnellement débordé.

Améliorer la santé physique

L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée n'améliore pas seulement votre santé mentale, mais aussi votre santé physique. Lorsque vous atteignez l'équilibre nécessaire dans votre carrière et votre vie personnelle, vous serez plus détendu et créerez du temps pour des activités plus productives. Vous serez en mesure de préparer vos repas et donc de manger sainement. Vous pourrez également adopter des habitudes de sommeil saines et consacrer plus de temps à l'exercice physique. Le résultat de ces habitudes bénéfiques est une bonne santé physique.

Favoriser la pleine conscience

Le fait de trop travailler mettra à mal vos relations personnelles. Si vous êtes marié et avez des enfants, votre conjoint et vos enfants auront l'impression que votre travail compte plus pour vous que pour eux. Vous aurez à peine le temps de voir vos enfants représenter leur école ou de faire toute autre chose qui compte pour eux. L'absence d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est l'une des raisons pour lesquelles certains mariages qui avaient bien commencé se sont brisés et ont fini par se détériorer en divorces.

Votre conjoint veut votre attention, et il peut ne pas être capable de faire

face lorsqu'il ne l'obtient pas. Lorsque vous travaillez modérément, vous serez en mesure d'être plus présent dans le moment présent. Vous pourrez vous asseoir avec vos proches et profiter de leur compagnie sans interférence.



Comment ralentir dans le monde moderne

Il ne suffit pas de comprendre les avantages de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ; vous devez savoir comment l'intégrer. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui vous aideront à cet égard.

Se débarrasser du perfectionnisme

La tendance au perfectionnisme se développe généralement à un jeune âge chez de nombreux surdoués. Ils se mettent beaucoup de pression pour avoir des résultats élevés.

parce que les exigences de leur temps sont encore limitées. Malheureusement, beaucoup conservent cet état d'esprit à l'âge adulte. Leur désir de réaliser leur potentiel les conduit à une surenchère telle qu'ils sont prêts à négliger d'autres aspects de leur vie pour gravir l'échelle de la réussite professionnelle. Ils ont été des étudiants de premier ordre, et maintenant, ils veulent être des travailleurs de premier ordre. Ce désespoir ne vous permettra pas d'avoir une vie professionnelle et personnelle équilibrée.

Réduisez l'utilisation de vos appareils numériques

Aujourd'hui, grâce à l'avènement de la technologie, il est plus facile pour les gens de ramener leur travail à la maison ou de l'emporter partout où ils vont. C'est un grand avantage car cela permet aux entreprises d'offrir plus de flexibilité à leurs employés. Néanmoins, le problème est que certaines personnes ne savent pas comment tracer les limites car elles ont accès à leur lieu de travail depuis leur domicile. Certains aiment travailler sur leur ordinateur portable alors que leur conjoint et leurs enfants sollicitent leur attention. Ayez pour principe de fermer votre ordinateur portable et de garder votre téléphone à distance lorsque vous parlez à vos proches.

Exercice régulier

De nombreux livres et articles ont été écrits sur les nombreux avantages d'un exercice régulier. Pratiquement tout le monde connaît son importance. Pourtant, de nombreuses personnes

ont pour habitude de l'éliminer lorsqu'ils sont occupés. L'exercice vous met dans un état méditatif qui apporte le calme à votre corps, selon la Mayo Clinic. Même si vous êtes très occupé, vous trouvez toujours le temps de manger parce que c'est important. Vous devriez également considérer l'exercice de la même manière.

Fixez vos priorités

Dressez une liste des choses les plus importantes pour vous, dans l'ordre de leur importance. Cette liste ne peut pas être la même pour tout le monde. Néanmoins, votre famille, votre santé et votre travail devraient figurer en tête de liste. Vous avez besoin de cette liste pour reconnaître les autres activités auxquelles vous consacrez votre temps et qui vous font perdre du temps. La raison pour laquelle certaines personnes ont du mal à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée est qu'elles passent trop de temps sur les médias sociaux. Identifiez les activités qui vous font perdre du temps et limitez-les ou éliminez-les afin de dégager plus de temps pour votre famille et votre travail.

Délégué Plus

Déléguer n'est pas seulement bénéfique pour vous ; cela permet également aux autres de se développer et de devenir plus compétents. En tant que femme de carrière, vous aurez peut-être besoin de vous asseoir

avec votre mari et discutez des petits domaines dans lesquels il peut être utile à la maison pour réduire le stress lié à la préparation du dîner. De nombreux hommes seront heureux de vous aider si vous leur présentez l'idée avec la bonne approche. Vous pouvez également impliquer vos enfants lorsqu'ils grandissent.

W
I
A.
C
C
U

4

TIRER LE
MEILLEUR PARTI
DE VOS
ROUTINES
QUOTIDIENNES



Chapitre 4 : Tirer le meilleur parti de vos routines quotidiennes

Un jour perdu est un cadeau que vous ne pourrez jamais récupérer. Par conséquent, il est impératif que vous profitiez de chaque jour de votre vie comme si c'était le dernier. N'oubliez pas que ce qui détermine la qualité de votre journée, c'est la façon dont vous vous y prenez. Vous devez donc changer votre façon d'aborder la journée pour en tirer le meilleur parti. Vous trouverez ci-dessous quelques astuces qui peuvent faire la différence dans vos habitudes quotidiennes.

Se concentrer sur le sens ou les avantages

L'une des raisons pour lesquelles nous ne sommes pas motivés lorsque nous effectuons certaines tâches est que nous oublions quelque part les avantages de cette activité. En effet, certaines tâches peuvent être physiquement exigeantes, comme faire la lessive, passer la serpillière ou tondre le jardin. Néanmoins, ce ne sont pas des activités dénuées de sens. Nous les accomplissons parce qu'elles sont importantes pour notre santé et l'apparence de notre maison. Personne n'a envie de se retrouver dans une

maison avec des herbes envahissantes, des sols poussiéreux et des vêtements puants. De plus, vous ne voulez pas que vos visiteurs vous perçoivent comme une personne sale.

Vous devez donc vous servir de l'objectif des activités comme d'une motivation pour les accomplir sans rechigner. L'une des raisons pour lesquelles vous procrastinez est que vous avez détourné les yeux de l'essence de la tâche. Souvenez-vous de l'aspect soigné et ordonné que vous aurez en repassant vos vêtements. De la même manière, pensez au sentiment de satisfaction personnelle et aux bonnes remarques que vous recevrez de vos invités lorsque vous nettoierez votre maison. Il est vrai que vous vous sentirez fatigué en effectuant cette activité, mais vous oublierez tout le stress que vous avez subi lorsque vous l'aurez terminée.

Rendez-les amusants

Réfléchissez à des façons innovantes d'accomplir vos tâches quotidiennes pour vous motiver à les faire. Par exemple, vous pouvez rendre l'utilisation de la télécommande du téléviseur, le brossage des dents et le soulèvement d'un objet plus difficiles en utilisant votre main non préférée. La consultation de vos nouveaux e-mails peut également devenir une tâche de routine ennuyeuse malgré son importance si vous ne cherchez pas des moyens plus efficaces de la réaliser. Vous pouvez envisager d'utiliser les filtres de votre compte Gmail, qui vous permettent de classer certains e-mails par ordre de priorité. Vous pouvez également envisager de prendre un nouvel itinéraire lorsque vous vous rendez au travail ou que vous rentrez chez vous.

Votre esprit aime quand vous faites quelque chose d'une manière différente. Vous pouvez envisager de transformer une routine en un jeu.

Par exemple, vous pouvez commencer à vérifier le temps qu'il vous faut pour faire votre lit. Puis lancez-vous le défi de battre ce temps la fois suivante. Vous pouvez faire de même pour d'autres activités. Nous aimons tous les défis et les compétitions, car ils ont le don de nous faire travailler plus dur et de nous inciter à nous dépasser.

plus efficacement. Même s'il n'y a personne pour vous concurrencer, vous pouvez vous fixer des défis personnels qui vous feront progresser.

Être au centre

Une activité prend un nouveau visage lorsque vous prêtez davantage attention aux détails. Par exemple, vous pouvez prendre plus de plaisir à manger votre repas lorsque vous mangez lentement et faites attention au goût de chaque bouchée et morceau. Si c'est vous qui avez préparé le repas, réfléchissez au processus mis en œuvre et à la façon dont vos talents de cuisinier ont produit cette magie. S'il s'agit d'un restaurant, appréciez la technique des cuisiniers et imaginez l'énergie qu'ils ont déployée pour préparer le repas. Vous vous rendrez compte que c'est différent, contrairement à ce qui se passe lorsque vous mangez pour le plaisir.

Vous pouvez également tirer le meilleur parti de vos routines lorsque vous êtes présent sur le moment. Ne lisez pas un journal en regardant un film. Choisissez une tâche à la fois et concentrez-vous sur elle jusqu'à ce que vous ayez terminé. Lorsque vous parlez à des gens, n'utilisez pas votre téléphone sans leur demander la permission. L'esprit humain n'est pas conçu pour se concentrer sur plus d'une tâche à la fois. Lorsque vous essayez de faire plus d'une chose à la fois, vous vous retrouvez stressé. Vous finirez par ne pas tirer le meilleur parti d'aucune de ces activités.

Optimisez votre force

Vous ne pouvez pas profiter pleinement de votre vie si vous ne vous êtes pas découvert. Vous devez connaître vos forces et vos faiblesses. Lorsque vous identifiez les choses pour lesquelles vous êtes doué, vous les trouverez agréables. Déléguez à d'autres les choses que vous n'êtes pas fantastique à faire, surtout si vous pouvez vous permettre de payer des mains supplémentaires. Si le fait de tondre la pelouse gâche votre semaine ou votre journée, et que vous pouvez vous permettre de payer quelqu'un d'autre pour le faire, pourquoi pas ? Cela ne fait pas de vous un paresseux. Vous êtes seulement assez intelligent pour concentrer votre énergie sur des choses plus productives.

Si vous n'avez pas découvert les choses que vous faites sans effort, vous aurez du mal à être efficace. Notez que le fait que vous ayez du mal à accomplir une tâche ne signifie pas que vous n'êtes pas fait pour elle. Il se peut que vous ayez besoin de plus de formation et de conseils pour mieux l'accomplir. Assurez-vous donc de faire vos recherches pour améliorer votre efficacité. Si vous savez mieux faire quelque chose, vous aurez plus de plaisir à le faire. Vous cesserez de tergiverser et ferez davantage dans le temps imparti. Sinon, vous vous donnerez sans cesse dix raisons de ne pas faire ce que vous devez faire au bon moment.

Pensez à l'avenir

La rêverie peut être utile lorsque vous effectuez une tâche qui vous semble stressante. Par exemple, pendant que vous lavez la voiture, surtout le week-end, vous pouvez égayer votre humeur en pensant à votre rendez-vous du lendemain.

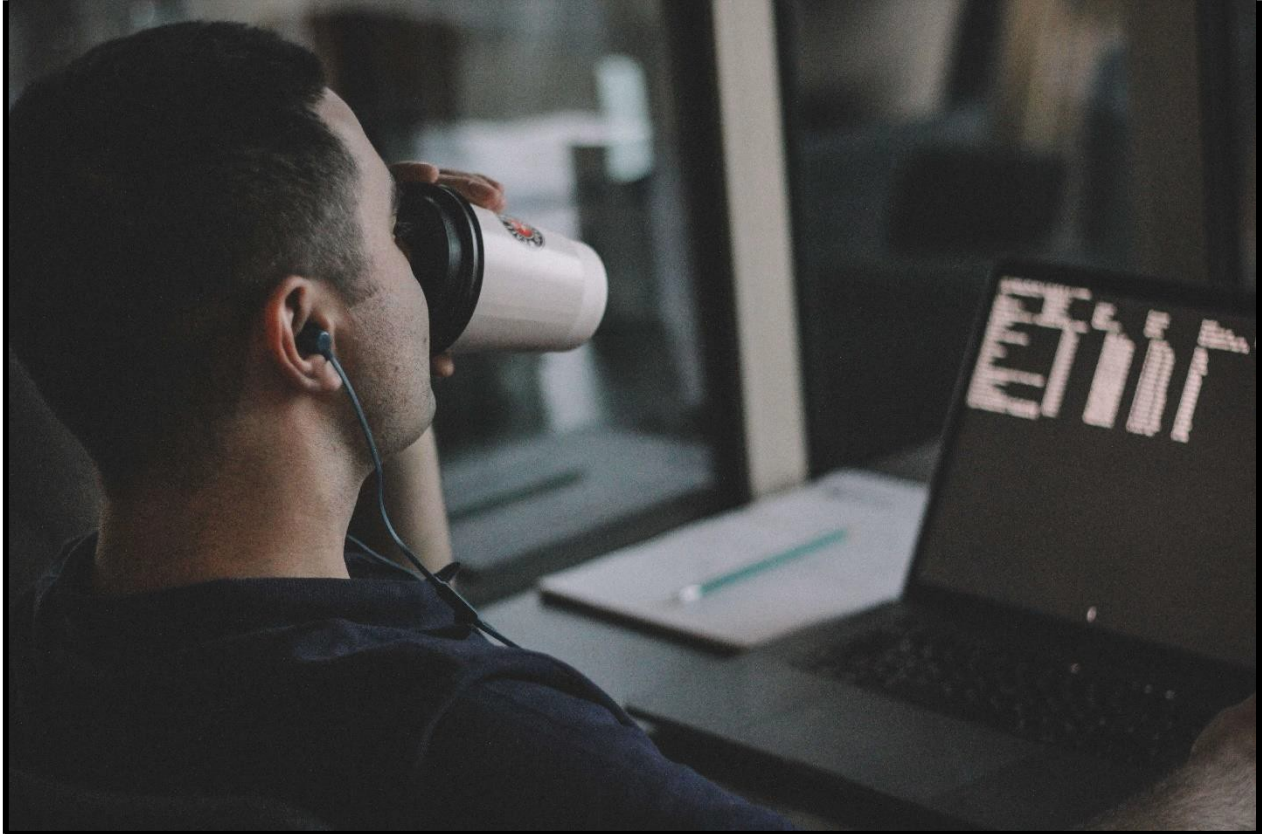
week-end. Pensez aux choses que vous allez dire et à la façon dont vous allez vous habiller. Avant même de vous en rendre compte, vous en avez fini avec cette tâche ! Cette approche peut être contre-productive si ce que vous faites nécessite que vous y réfléchissiez. Par exemple, elle n'est pas conseillée lorsque vous lisez votre courrier électronique. En revanche, c'est un moyen fantastique de mener à bien les activités qui requièrent votre énergie et votre force physique plus que vos capacités cognitives.

De plus, il est vital que vous ne laissiez pas les belles pensées vous faire arrêter ce que vous êtes en train de faire. Si vous êtes distrait par les pensées au point de vous reposer pour vous concentrer sur les imaginations, vous devez trouver une autre méthode. Vous pouvez envisager d'écouter de la musique tout en pratiquant l'activité. Cela fonctionne bien lorsque vous faites de l'exercice. Créez une liste de lecture de vos chansons préférées et écoutez-les pendant que vous transpirez.

Tirez parti de votre période d'énergie de pointe

Ce n'est pas toutes les activités que vous devez faire le matin ou le soir selon le cas. Ne copiez pas l'emploi du temps des autres car ce n'est pas tout ce qui fonctionne pour les autres qui fonctionnera pour vous. Vous devez comprendre votre corps pour connaître votre période d'énergie maximale. Votre pic d'énergie est le moment de la journée où vous êtes le plus énergique et le plus alerte. Pour certaines personnes, c'est le matin, tandis que pour d'autres, c'est le soir. Une fois que vous aurez découvert la vôtre,

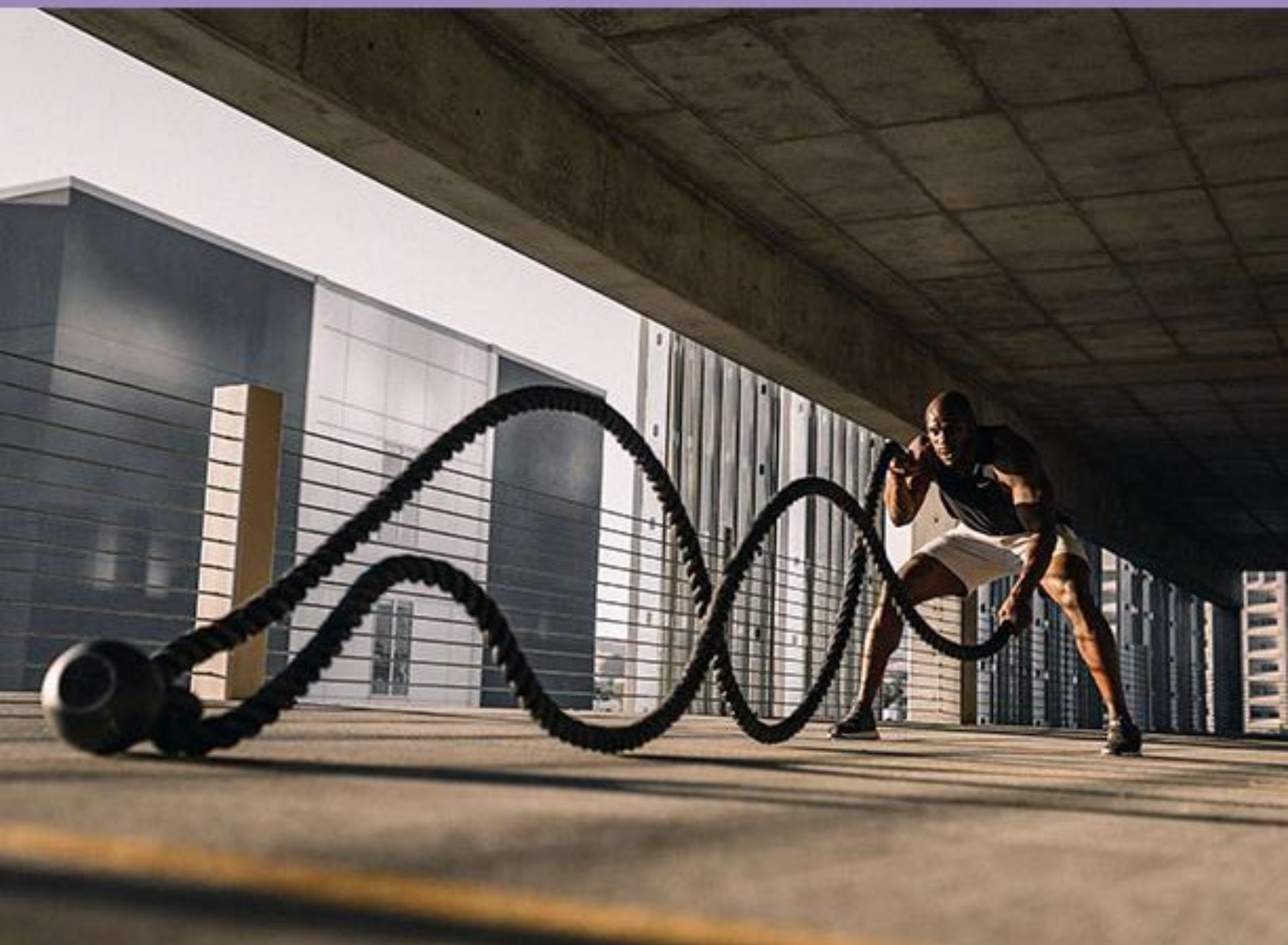
vous devrez reprogrammer vos activités.



Placez les activités qui demandent plus d'énergie et un niveau de vigilance plus élevé dans votre période de pointe d'énergie. Déplacez les activités moins exigeantes vers l'autre période de la journée. Cette approche vous permet d'avoir suffisamment d'énergie pour les tâches exigeantes et moins stressantes. Vous ne finirez plus la journée en pensant que vous auriez pu en faire plus. Vous cesserez également de reporter au lendemain les choses que vous pouvez faire aujourd'hui.

CHAPTER 5

HEALTH AND FITNESS TIPS



Chapitre 5 : Conseils sur la santé et la forme physique

Malgré l'importance de vivre sainement, vous n'avez pas besoin de dépenser beaucoup d'argent pour en profiter. Vous avez seulement besoin des bonnes informations qui vous aideront à rester en bonne santé et en forme. Ce chapitre met en évidence et explique quelques conseils simples mais efficaces en matière de santé et de forme physique qui vous permettront d'améliorer votre expérience.

Concentrez-vous sur votre santé mentale

Les périodes prolongées d'inactivité sont l'une des raisons pour lesquelles les gens se mettent en colère, sont frustrés, fatigués et déprimés. En revanche, les personnes actives se sentent souvent énergiques, sont de meilleure humeur et jouissent d'une meilleure vie en général. Ainsi, même si vous n'avez aucune raison d'être motivé pour rester actif et participer à un exercice, le fait de vous souvenir de son impact sur votre santé mentale pourrait faire pencher la balance en votre faveur. Parallèlement, le fait d'être en bonne santé mentale a de nombreuses répercussions en cascade, notamment d'excellentes relations interpersonnelles et professionnelles. Elle vous donne également la possibilité de faire preuve de vos meilleures

capacités lorsque vous devez fournir des performances.

Commencez votre journée par l'exercice

De nombreuses personnes se découragent de faire régulièrement de l'exercice car elles pensent que cela signifie qu'elles doivent aller à la salle de sport ou courir 25 km par jour. D'un autre côté, il existe d'innombrables activités plus légères que vous pouvez exploiter, comme le yoga, la natation, la marche et le vélo. En fait, jouer avec les enfants et ranger la maison est une forme d'exercice. Ce n'est donc pas avant d'avoir fait des squats correspondant au double de votre poids corporel que vous pouvez rester actif. Commencez votre journée en faisant de l'exercice pour vous mettre de bonne humeur pour le reste de la journée.



Il est recommandé de ne pratiquer des activités intenses telles que le sprint et l'haltérophilie que trois fois par semaine. Au maximum, cela ne devrait

pas être plus de cinq fois par semaine. Les jours restants doivent être consacrés à des activités plus légères. Cette approche

garantit que vous serez en mesure de poursuivre la routine. En outre, les activités trop intenses peuvent avoir des effets négatifs sur vos muscles.

Maintenir des niveaux de mobilité et de flexibilité idéaux

Normalement, les personnes âgées de 20 ans sont censées être plus souples. Pourtant, de nombreuses personnes ont perdu beaucoup de souplesse au cours de cette période de leur vie par rapport à ce qu'elles étaient lorsqu'elles avaient cinq ans de moins. Pour ces personnes, il est inimaginable de penser à quel point elles seraient devenues plus étroites dans la quarantaine et la cinquantaine. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez renverser la situation si vous avez des problèmes de souplesse. Vous pouvez améliorer les niveaux de mobilité et de flexibilité de vos articulations, pour autant que vous soyez prêt à le faire. Vous devriez au moins être capable de toucher vos orteils. L'exercice régulier vous aidera à cet égard.

Tirez parti des exercices de flexibilité et de mobilité

Pour améliorer votre mobilité et votre souplesse, vous devez prendre des mesures délibérées. Il existe des routines d'entraînement qui peuvent vous aider à cet égard. Par exemple, vous pouvez commencer vos séances d'entraînement par cinq à dix minutes d'étirements. Veillez à vous concentrer

davantage sur les zones tendues pendant cet exercice. Vous devriez également envisager de faire des exercices de mobilité et de flexibilité les jours où vous êtes à la maison.

lorsque vous êtes moins occupé. Cette approche vous permettra de vous améliorer plus rapidement et de vous mettre dans le bain dès que vous commencerez votre programme d'entraînement.

Entraînement en force et soulèvement lourd

Les études ne cessent d'affluer et prouvent que l'entraînement musculaire, y compris le soulèvement de poids lourds, présente de multiples avantages pour le poids. Elle augmente les niveaux d'énergie, maintient le poids et améliore le métabolisme du glucose. Il y a donc plus d'une raison pour laquelle vous devriez envisager de pratiquer la musculation. Notez que vous pouvez utiliser vos propres kettlebell, haltères, haltères et poids corporel pour vous entraîner. Aller dans une salle de sport peut vous aider car vous y trouverez des experts.

En outre, vous trouverez d'autres personnes qui, comme vous, font la même chose, ce qui vous inspirera et vous motivera. Vous pouvez également vous entraîner chez vous si vous êtes suffisamment concentré et discipliné. C'est encore mieux si vous pouvez trouver un ami qui s'entraîne avec vous. Vous vous lancerez des défis, et la concurrence supplémentaire vous encouragera à en faire plus. Notez que l'ami n'a pas besoin d'être un entraîneur expert. Tant qu'il ou elle souhaite rester en forme comme vous, vous avez trouvé le bon partenaire.

Vérifiez votre IMC

La calculatrice de l'IMC est l'un des meilleurs moyens de calculer votre poids corporel idéal. En effet, certaines personnes estiment que l'IMC peut être trompeur. Pourtant, à moins qu'une personne ne possède des muscles anormalement énormes dus à des stéroïdes, l'IMC offre un calcul raisonnablement précis de votre poids idéal. Vous devriez le vérifier de temps en temps pour évaluer le poids que vous avez perdu ou gagné pendant une période donnée. Ce n'est pas à chaque fois qu'il est évident que vous gagnez ou perdez des kilos. Votre miroir peut ne pas vous donner l'heure juste. Néanmoins, vous pouvez surveiller votre poids idéal en vérifiant votre IMC.

Maintenir un poids corporel et un taux de graisse corporelle sains

Le diabète, l'hypertension et les crises cardiaques sont des maladies dévastatrices que personne ne souhaite contracter. Cependant, la réalité est que de nombreuses personnes dans le monde d'aujourd'hui vivent avec ces affections. L'un des facteurs de risque de ces maladies est la prise de graisse supplémentaire. Par conséquent, vous vous rendez service en pratiquant des activités qui peuvent vous aider à maintenir un taux de graisse corporelle sain. Notez que la prise de poids supplémentaire sous forme d'augmentation de la masse musculaire peut également avoir des effets négatifs.

Le poids supplémentaire, qu'il s'agisse de muscles ou de graisse, doit être porté par vos articulations. Il peut donc commencer à affecter la santé de vos articulations à long terme, surtout lorsque vous vieillissez. Il est dans votre intérêt d'éviter de prendre des kilos en trop.

quand vous êtes jeune pour éviter les répercussions dans votre vieillesse. Restez en bonne santé aujourd'hui pour un meilleur avenir.

Adopter un régime alimentaire équilibré

Une alimentation équilibrée est un repas qui contient tous les nutriments nécessaires dans les bonnes proportions. Notre corps a besoin d'une variété de nutriments pour remplir ses fonctions de manière adéquate. Notez que chaque groupe d'aliments est nécessaire à l'organisme. Il faut seulement faire attention à la quantité que l'on consomme. Certains nutriments ne sont nécessaires qu'en petites quantités. Ils sont appelés micronutriments, tandis que les macronutriments sont nécessaires à l'organisme en grande quantité. Vous devez savoir ceux qu'il faut consommer en plus grande quantité et ceux qu'il faut consommer en moins grande quantité pour préserver votre santé. Par exemple, vous devez consommer plus de protéines et moins de glucides.

CHAPTER

6

RÉGIME
ALIMENTAIRE
SAIN

HACI(S



Chapitre 6 : Les astuces d'un régime alimentaire sain

Tout le monde souhaite vivre sainement, mais seules quelques personnes vivent en bonne santé. Cela montre que vivre sainement est plus qu'un vœu pieux. Vous devez prendre des mesures délibérées si vous voulez préserver votre santé. L'une des façons les plus cruciales de jouir d'une bonne santé est de suivre un régime alimentaire sain. Dans cette section, nous allons mettre en évidence et explorer quelques astuces pour une alimentation saine qui peuvent vous aider à cet égard.

Réduire l'apport en glucides

Les sucres et les céréales dont les fibres et autres nutriments ont été retirés sont appelés glucides raffinés. Les pâtes et la farine blanche en sont des exemples. Ces aliments sont digérés rapidement et sont pauvres en fibres. Par conséquent, ils ne vous rassasient que pendant une courte période. Peu de temps après les avoir consommés, vous aurez envie d'en manger davantage. Au lieu de ces aliments, choisissez des sources de glucides complexes comme l'avoine, des légumes comme les carottes, ou des céréales anciennes comme l'orge et le quinoa. Ces options contiennent plus de nutriments et vous permettront de rester rassasié plus longtemps.

Acheter avec une liste

De nombreuses personnes ont tendance à acheter impulsivement des aliments malsains. Vous pouvez réduire le risque de le faire en faisant vos courses avec une liste. Lorsque vous avez une liste avec un budget spécifique, vous n'achetez que les choses dont vous avez besoin. Ainsi, il est très probable que vous vous en teniez aux articles sains de votre liste au lieu de faire des dépenses sporadiques et non planifiées.



Limitez votre consommation de sodas et de milk-shakes.

Les sodas et les milkshakes sont réputés pour faire prendre du poids. Vous avez donc tout intérêt à en réduire la consommation. Néanmoins, il existe des substances moins connues qui peuvent avoir le même effet.

Par exemple, les boissons qui sont annoncées pour leur capacité à améliorer les performances sportives peuvent vous faire prendre plus de poids.

Les boissons à base de café, les boissons pour sportifs et les eaux aromatisées ne sont pas non plus sans danger car elles contiennent un excès de sucre et des colorants artificiels. Elles sont souvent très riches en calories, ce qui les rend dangereuses pour la santé. Étrangement, même les jus de fruits, qui sont souvent présentés comme une boisson bénéfique, peuvent vous faire prendre du poids si vous ne contrôlez pas la façon dont vous les consommez. Ainsi, s'hydrater avec de l'eau est votre meilleur atout pour rester en bonne santé et conserver votre forme.

Prenez des petits déjeuners riches en protéines

De nombreuses personnes ont été induites en erreur concernant le rôle des œufs dans l'organisme. Certaines personnes pensent à tort que le fait de consommer plus d'œufs les fera grossir. Les aliments riches en protéines comme les œufs peuvent faire une grande différence si vous les intégrez à votre petit-déjeuner. Selon les experts, la consommation de ces aliments le matin vous permet de rester en bonne santé et de réduire votre excès de poids. Il vous suffit de remplacer votre bol de céréales quotidien par une brouillade protéinée à base d'œufs et de légumes sautés. C'est un moyen remarquablement efficace de perdre des kilos.

Consommez des aliments riches en fibres

Les aliments sains tels que les fruits, les légumes, les haricots et les céréales complètes contiennent des fibres. Les chercheurs ont découvert que la consommation d'aliments riches en fibres ne vous aidera pas seulement à perdre du poids, mais aussi à rester en forme. La bonne nouvelle est que l'ajout de fibres à votre repas n'est pas une tâche difficile. Il suffit d'ajouter des haricots à votre salade, de grignoter des noix riches en fibres ou de manger de l'avoine au petit-déjeuner.

Mangez plus de fruits et de légumes

Les nutriments et les fibres dont votre corps a besoin sont présents dans les légumes. En outre, des chercheurs ont confirmé que la consommation de légumes peut vous aider à rester en bonne santé et à perdre du poids. Des études ont également prouvé que la consommation de salade peut vous donner une sensation de satiété, réduisant ainsi votre envie de manger davantage.

En outre, les scientifiques ont découvert que le fait de se gaver de légumes tout au long de la journée peut vous aider à maintenir un poids sain. Cela réduit également le risque de développer du diabète, des maladies cardiaques et d'autres maladies chroniques. Il est donc dans votre intérêt d'inclure plus délibérément des légumes et des fruits dans vos repas quotidiens. Les avantages à court et à long terme en valent la peine lorsque

vous choisissez de le faire.

Évitez l'excès de sucre

Le sucre, en particulier celui des boissons sucrées, est l'une des principales raisons de la prise de poids excessive. Il est également lié à des problèmes de santé tels que les maladies cardiaques et le diabète. En outre, les aliments comme les sodas, les bonbons et les produits de boulangerie contiennent beaucoup de sucres ajoutés et sont très pauvres en nutriments nécessaires à l'organisme. Il est dans votre intérêt d'éliminer les aliments riches en sucres ajoutés, car cela peut vous aider à perdre du poids et à rester en bonne santé. Notez que certains aliments biologiques peuvent être incroyablement riches en sucre. Par conséquent, efforcez-vous de lire les étiquettes nutritionnelles avant de consommer un aliment.

Consommez plus de graisses saines

Il est courant de faire de la graisse la première chose que l'on souhaite réduire lorsqu'on essaie de perdre du poids. Pourtant, les graisses saines peuvent réellement vous aider à mincir. En fait, plusieurs études ont prouvé qu'un régime riche en graisses comprenant des aliments tels que les avocats, l'huile d'olive et les noix peut contribuer à optimiser la perte de poids. En outre, les graisses vous donnent une sensation de satiété, ce qui réduit l'envie de manger davantage. Ainsi, la consommation de graisses saines peut vous aider à rester sur la bonne voie tout en maintenant votre poids et votre santé.

Mangez plus d'aliments faits maison

Si vous savez cuisiner, vous disposez d'une compétence qui peut vous aider à manger sainement et à éviter de prendre des kilos en trop. Des recherches ont prouvé que les repas faits maison vous aident à rester en bonne santé et favorisent la perte de poids. Il ne fait aucun doute que vous passerez un bon moment en mangeant dans un bon restaurant. Cependant, les restaurants sont aménagés pour faire scintiller vos papilles plutôt que pour vous garder en bonne santé.

Par conséquent, vous vous faites du bien en cuisinant vos repas. Vous aurez le contrôle sur le choix des ingrédients, ce qui vous permettra de choisir des ingrédients sains qui vous permettront de donner la priorité à votre santé. En outre, cela vous permet d'économiser davantage d'argent, surtout si vous avez un budget relativement faible.

Marche à suivre

Votre voiture est censée être une bénédiction qui réduira votre niveau de stress. Néanmoins, si vous ne faites pas attention, vous risquez de vous y habituer et de devenir paresseux. Vous n'êtes pas obligé de conduire partout. Marchez lorsque la distance n'est pas trop grande pour faire travailler vos muscles. La marche est un moyen fantastique de perdre du poids sans passer par des routines épuisantes. Selon les scientifiques, trente minutes de marche par jour peuvent vous aider à perdre énormément de poids à long

terme. De plus, c'est une activité agréable et sans effort que vous pouvez pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur.

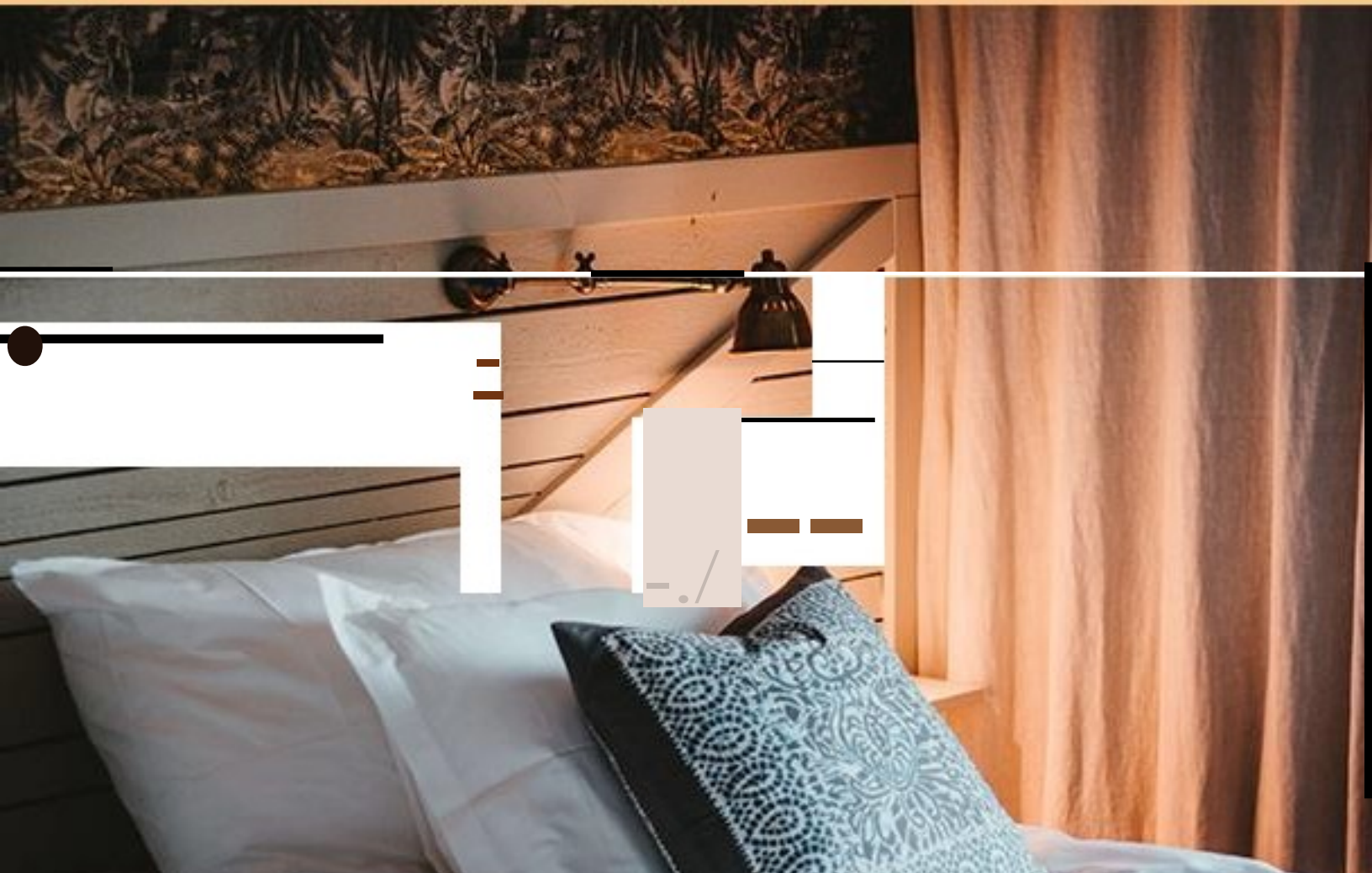
Concentrez-vous sur votre nourriture lorsque vous mangez

Si vous consommez des aliments sans réfléchir à ce que vous faites, vous ne tirerez pas le meilleur parti de cette expérience. Mais ce n'est pas le seul problème. Un autre problème lié au fait d'être distrait lorsque vous mangez est que vous risquez de consommer plus de calories que nécessaire, ce qui entraîne une prise de poids. Évitez donc de manger en regardant un film ou en vous asseyant devant votre ordinateur. Mangez à la table à manger afin de pouvoir contrôler la quantité que vous consommez. Faire défiler les e-mails sur votre smartphone pendant que vous mangez est également une habitude dont vous devriez vous débarrasser pour être sûr de vous concentrer sur votre repas.

W
I
&
.
uc



COMMENT OBTENIR
PLUS
SOMMEIL DE
QUALITÉ



Chapitre 7 : Comment obtenir un sommeil de meilleure qualité

Le processus du sommeil et ses avantages méritent un livre complet. Le sommeil est l'un des processus les plus importants de l'organisme qui offre de nombreux avantages. Obtenir un sommeil de qualité est une habitude à ne pas prendre à la légère. Dans cette section, nous allons explorer les avantages d'un sommeil réparateur et comment vous pouvez améliorer vos habitudes de sommeil.

Avantages du sommeil réparateur

Voici quelques-uns des avantages qui découlent de bonnes habitudes de sommeil :

Niveaux d'énergie de pointe

De nombreux processus se déroulent dans votre corps lorsque vous dormez. Par exemple, de nombreux travaux de réparation et d'entretien ont lieu dans le corps pendant la période de sommeil. Votre corps a besoin que vous soyez inactif pour qu'il puisse effectuer ses tâches sans interférence. Vous

devez lui laisser suffisamment de temps pour accomplir ces fonctions. Sinon, vous vous réveillerez en vous sentant blasé et fatigué. En revanche, si vous dormez à l'heure, vous aurez l'impression que votre "batterie" a été entièrement rechargée.

Par conséquent, vous aurez suffisamment d'énergie pour mener à bien vos activités pendant la journée.



Amélioration des performances

Un niveau d'énergie optimal est le fondement de performances fantastiques. Si vous n'avez pas bien dormi, vous vous sentirez fatigué et stressé, ce qui peut entraver votre préparation et vos performances éventuelles. Cela s'aggrave et devient évident lorsque vous participez à des activités mentalement difficiles comme la rédaction et l'analyse de données. Vous pouvez avoir du mal à trouver des idées créatives, ce qui peut être frustrant. Chaque fois que vous avez un entretien ou une présentation cruciale, assurez-vous d'être bien reposé pour vous donner les moyens de

donner le meilleur de vous-même.

Sentiment de satisfaction

Sans que beaucoup le sachent, vos habitudes de sommeil peuvent affecter votre santé psychologique. L'une des raisons pour lesquelles certaines personnes se sentent mécontentes pendant la journée et ont l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue est qu'elles n'ont pas bien dormi. Si vous commencez votre journée sur une mauvaise note en raison de mauvaises habitudes de sommeil, vous aurez du mal à vous mettre dans le bain pendant la journée. Vous ne serez pas aussi performant que prévu et vous commencerez à vous sentir frustré par votre vie. Cela peut affecter vos réactions envers les autres, ce qui ne fait qu'aggraver vos problèmes.

Des relations interpersonnelles de qualité

Si vous ne dormez pas bien, vous risquez de vous réveiller de mauvaise humeur. Par ailleurs, lorsque vous êtes mécontent, vous n'êtes pas susceptible de donner de bonnes réponses à vos amis et à votre famille. En effet, certaines personnes sont suffisamment intelligentes sur le plan émotionnel pour contrôler leurs sentiments et avoir de bonnes relations. Pourtant, certaines personnes ont du mal à dire les bonnes choses lorsqu'elles se sentent épuisées.

N'oubliez pas que les réactions négatives peuvent provoquer des fracas qui ne peuvent être réparés entre vous et vos proches. Il est donc dans votre intérêt d'avoir un sommeil réparateur afin de pouvoir vous "réveiller du bon côté du lit". Si vous remarquez que vous vous disputez davantage avec vos

amis et votre famille, vous devez vous détendre davantage et améliorer vos habitudes de sommeil.

Renforcement du système immunitaire

L'organisme possède ses propres "soldats" qui le protègent contre les envahisseurs microbiens. Ces combattants font partie d'un système de l'organisme appelé le système immunitaire. Lorsque ce système est au maximum de ses capacités, il sera très difficile pour toute maladie d'attaquer votre corps. En revanche, lorsqu'il est affaibli, votre corps devient sensible aux infections.

Ainsi, tout ce qui peut renforcer ce système vous aidera à éloigner le médecin. Heureusement, les scientifiques ont découvert qu'une bonne habitude de sommeil est un stimulant immunitaire. Cette découverte a été faite par des chercheurs de l'Académie américaine de médecine du sommeil. En fait, le chercheur affirme qu'un sommeil de qualité rend les vaccins plus efficaces.

Des relations professionnelles de qualité

Grâce à votre calme, votre intelligence émotionnelle et vos performances optimales au travail, parce que vous dormez bien, vous améliorerez vos relations professionnelles. Il vous sera plus facile de bien vous entendre avec vos employeurs et vos collègues lorsque vous êtes bien reposé.

Conseils pour mieux dormir

Vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil en mettant à profit les conseils suivants.

Avoir des heures de coucher et de lever régulières

Votre corps a une façon de s'adapter à vos habitudes pour augmenter son efficacité et économiser de l'énergie. Si vous n'avez pas d'heure précise de sommeil et de réveil, le rythme circadien de votre corps sera perturbé, ce qui vous affectera. C'est l'une des raisons pour lesquelles vous remarquerez que vous avez dormi mais que vous vous êtes réveillé fatigué. Fixez des heures précises et laissez votre corps s'habituer. Cela peut prendre une semaine ou deux, mais une fois que votre corps s'y sera habitué, vous vous sentirez plus énergique après avoir dormi.

Évitez d'utiliser des lumières vives dans votre chambre

Lorsque vous êtes exposé au soleil le matin, votre corps s'en imprègne et vous vous sentez rajeuni. Ce regain d'énergie vous permet d'accomplir vos tâches plus rapidement et plus efficacement. Lorsque le soleil se couche, vous devez éviter les lumières vives, car votre corps pensera qu'il fait encore jour et voudra rester alerte et actif. Cette exposition peut vous empêcher de dormir à l'heure. Il est donc dans votre intérêt de veiller à ce que votre chambre soit sombre pour que votre corps s'endorme à l'heure.

Que votre lit ne serve qu'à dormir

De nombreuses personnes ont l'habitude de faire différentes activités lorsqu'elles sont au lit le soir, comme lire, regarder la télévision et appuyer sur leur téléphone. Si vous savez que vous n'êtes pas prêt à dormir, ne vous mettez pas au lit. Votre corps pourrait s'adapter à votre refus de dormir dans le lit et commencer à s'éveiller au lieu de dormir. Utilisez donc d'autres endroits pour d'autres activités la nuit. Une fois que vous sautez sur votre lit, votre corps devrait savoir qu'il est temps de dormir.

Évitez les siestes pendant la journée

Il est naturel que vous vous sentiez parfois fatigué et somnolent pendant la journée. Néanmoins, vous devez faire attention à la manière dont vous le faites afin de ne pas créer un mauvais précédent pour votre corps. Ne faites pas de sieste, sauf si vous êtes malade, car cela perturbera votre sommeil la nuit. Si vous devez dormir, veillez à ce que cela ne dépasse pas quinze à vingt minutes. Même si vous devez le faire, faites en sorte que ce soit en fin d'après-midi. Dormir le soir vous empêchera de dormir à l'heure la nuit.

Ralentissement en fin de journée

Essayez autant que possible d'éviter d'emmener vos facteurs de stress au lit avec vous. L'un des moyens les plus simples d'y parvenir est de faire toutes vos activités fatigantes dans la journée. Détendez-vous en fin de journée pour vous endormir plus facilement. Si vous effectuez des tâches fatigantes avant de dormir, vous vous endormirez par épuisement, ce qui n'est pas bénéfique pour votre corps. Un tel sommeil peut vous faire vous réveiller avec un mal de tête. Au lieu de cela, effectuez des tâches plus légères afin de pouvoir ralentir jusqu'à ce que vous finissiez par vous endormir pour vous sentir frais et dispos à votre réveil.

Ayez une routine pour l'heure du coucher

Votre corps a besoin de routines qu'il peut suivre de manière cohérente. Vous pouvez tirer parti de ce fait pour apprendre à votre corps à dormir à l'heure. Faites des choses que vous faites lorsque vous êtes sur le point de dormir. Par exemple, vous pouvez prendre un bain chaud avant de vous coucher ou écouter votre chanson ou votre liste de lecture préférée. Une fois que votre corps s'est habitué à la routine, il commencera à se préparer à dormir lorsque vous initierez le rituel. Veillez à ce qu'il soit cohérent pour obtenir les meilleurs résultats.

CHAPTER

8

**AVANTAGES
DE
BOIRE
DAVANTAGE
EAU**



Chapitre 8 : Les avantages de boire plus d'eau

Il ne fait aucun doute que boire de l'eau est une habitude essentielle et bénéfique. Elle permet de s'assurer que nous ne nous étouffons pas lorsque nous mangeons. Pourtant, il y a d'autres avantages à profiter lorsque vous buvez beaucoup d'eau. Voici d'autres avantages de boire plus d'eau.

Lubrification des joints

Les cartilages sont présents dans les articulations et les disques de la colonne vertébrale. Il est intéressant de noter qu'ils contiennent 80 % d'eau. Une déshydratation prolongée peut donc réduire la capacité d'absorption des chocs des articulations. C'est l'une des raisons pour lesquelles les gens ressentent des douleurs articulaires. Les scientifiques ont découvert il y a longtemps que le corps humain est comme une machine dont les différentes parties effectuent des opérations spécifiques.

Tout comme les voitures, notre corps a besoin d'être entretenu pour continuer à fonctionner de manière optimale. L'eau fait la même chose que les huiles de moteur dans une machine. Elle lubrifie l'articulation en hydratant les cartilages. Par conséquent, l'une des façons d'éviter les

douleurs articulaires est de boire davantage d'eau. Cette habitude relativement simple et bon marché peut vous éviter d'avoir à prendre rendez-vous chez le médecin plus tard.

Formation de la salive et du mucus

Vous avez besoin de salive pour faciliter le processus de digestion. En outre, il est essentiel de veiller à ce que votre nez, votre bouche et vos yeux soient humides. L'avantage de garder ces parties du corps humides est qu'elles évitent les frottements et les dommages. Lorsque vous buvez plus d'eau, vous gardez également votre bouche propre. En outre, vous ne pouvez pas vous laver la bouche sans utiliser d'eau.

Les sucreries et les bonbons sont somptueux, mais ils peuvent entraîner des caries dentaires. Nous pouvons difficilement les éviter car ils nous sont offerts lors d'occasions spéciales. Pourtant, il est essentiel de limiter leur impact sur notre ensemble dentaire. Boire plus d'eau peut vous aider à éviter les caries. Choisir l'eau plutôt que les boissons sucrées peut également vous aider à cet égard.

Réduction des risques de gueule de bois

La liste des effets secondaires d'une consommation excessive d'alcool est sans fin. La consommation de ce dépresseur a des effets négatifs à court et à long terme. L'un des effets à court terme est la gueule de bois. La gueule de bois est l'état physique indésirable qui suit une forte consommation d'alcool. Elle est souvent caractérisée par des nausées et des maux de tête.

Les gens ressentent souvent cet effet le matin après avoir beaucoup bu la nuit précédente. Il peut être évité en alternant les boissons alcoolisées avec de l'eau gazeuse non sucrée, de la glace et du citron lorsque vous faites la fête. Ne laissez pas le plaisir de l'instant vous faire maudire les terribles conséquences du lendemain.

Perte de poids

Aujourd'hui, de nombreuses personnes sont poussées à perdre du poids en raison de la prédominance de propos subtils ou évidents visant à faire honte aux personnes de grande taille. Néanmoins, perdre du poids présente de nombreux avantages, outre celui d'obtenir un physique de rêve. Il permet d'éviter l'obésité et ses effets négatifs. Vous pouvez donc choisir de perdre du poids pour les bonnes raisons.

Si tel est le cas, il existe de nombreux moyens efficaces de s'y prendre. Heureusement, il existe même des méthodes gratuites. L'une des méthodes faciles et bon marché pour perdre du poids que beaucoup de gens ignorent est de consommer davantage d'eau. Boire de l'eau avant de manger vous fera consommer moins de nourriture car vous aurez rapidement une sensation de satiété.

Améliore les performances pendant l'exercice

Les sportifs ont pour habitude de faire des pauses pour s'hydrater. Il ne s'agit pas d'une activité futile. Ils le font parce que cela stimule leurs performances. Selon les experts, boire plus d'eau améliore les performances, surtout pendant les activités intenses. En effet, d'autres études sont nécessaires pour confirmer cette suggestion. Pourtant, il existe des preuves que cette affirmation n'est pas loin de la vérité.

Par exemple, une étude a révélé que la déshydratation entrave les performances, surtout lorsqu'une activité dure plus de trente minutes. L'une des raisons pour lesquelles vous vous fatiguez facilement au cours de la journée est peut-être que vous n'avez pas bu assez d'eau. Vous pouvez inverser ce schéma négatif en consommant davantage de liquide.



Prévention des lésions rénales

L'eau aide à rendre les minéraux plus accessibles à l'organisme en les dissolvant. Elle facilite également l'élimination des déchets. L'eau est donc essentielle au fonctionnement et à l'entretien des reins. Le rein filtre quotidiennement près de 120 à 150 litres de liquide. Environ 1 à 2 litres de cette quantité sont éliminés du corps sous forme d'urine, le reste étant récupéré par la circulation sanguine. Boire beaucoup d'eau aide à réduire le risque de développer des infections des voies urinaires.

Les calculs rénaux sont une autre maladie que vous pouvez prévenir en buvant de l'eau. Les personnes qui luttent contre ce problème de santé ont été diagnostiquées après n'avoir pas pris la quantité d'eau nécessaire par jour. Notez que les personnes aux prises avec des calculs rénaux sont souvent susceptibles de souffrir d'une maladie rénale chronique. L'American College of Physicians a publié une directive en 2014 selon laquelle l'augmentation de la consommation de liquide peut réduire le risque de récurrence des calculs.

Accessibilité des minéraux et des nutriments

La prise de suppléments et les repas sains sont censés vous aider à stimuler le fonctionnement de votre organisme. Toutefois, cet objectif sera vain si ces nutriments et minéraux ne sont pas accessibles aux organes et tissus qui en ont besoin. Le manque de liquide est l'une des raisons pour

lesquelles le corps ne peut pas obtenir ce dont il a besoin.

L'eau dissout les minéraux dans le corps, les rendant ainsi accessibles aux parties du corps qui en ont besoin. Notez que le corps contient environ 60 % d'eau. Donc, plus vous prenez d'eau, plus vous augmentez les chances de faire circuler les nutriments et les minéraux nécessaires dans tout le corps.

Soutient les voies aériennes

Le corps humain est un système intelligent. Il prend les décisions qu'il juge les meilleures pour lui, et vous devez comprendre ce processus pour augmenter vos chances de vivre sainement. Par exemple, si votre corps se rend compte qu'il n'a pas assez d'eau, il va prendre des mesures pour gérer ce qu'il a. L'une de ces mesures consiste à restreindre les voies respiratoires. L'une des façons d'y parvenir est de restreindre les voies respiratoires.

Apparemment, ce mouvement est dangereux car vous aurez du mal à bien respirer. Cela ne fera qu'empirer les choses pour les personnes souffrant d'asthme et d'autres allergies. Par conséquent, vous devriez consommer plus d'eau pour empêcher votre corps de prendre des décisions radicales qui peuvent affecter vos voies respiratoires.

Maintien de la pression artérielle

La dernière chose que vous souhaitez est une pression artérielle élevée ou

basse. Sans une pression sanguine normale, le sang ne circule pas correctement dans le système circulatoire. Dans ce cas, votre corps ne sera pas en mesure d'obtenir les nutriments et l'oxygène dont il a besoin.

dont il a besoin pour mener à bien ses activités. Votre corps manquera également de globules blancs et d'anticorps qui le protègent contre les germes envahisseurs.

Le sang frais qui est acheminé vers les organes permet également de ramasser les déchets toxiques et les produits du métabolisme. Lorsque vous ne buvez pas assez d'eau, votre sang peut devenir plus épais. Lorsque cela se produit, votre pression artérielle augmente, ce qui peut entraîner un arrêt cardiaque.

Régulation de la température corporelle

Lorsque votre corps se réchauffe, l'eau stockée dans les couches intermédiaires de la peau remonte à la surface de la peau sous forme de sueur. Le corps se refroidit à mesure que l'eau s'évapore, notamment pendant l'exercice. Les scientifiques pensent que le corps aura du mal à tolérer la chaleur lorsqu'il y a trop peu d'eau dans le corps. Le stockage de la chaleur augmentera, et il deviendra difficile pour le corps de réguler sa température.

Vous devez donc aider votre corps en buvant plus d'eau. Boire plus d'eau réduira la pression physique sur le corps lorsque le stress thermique survient pendant l'exercice. Lorsque le corps est incapable de réguler sa température, il est possible que vous deviez consulter rapidement un médecin.

Conclusion

En réalité, rien n'est certain dans la vie. Pourtant, nous pouvons faire des plans et mener des activités qui nous donnent plus de chances de vivre une vie plus pleine et plus significative. Les habitudes saines font partie de ces choses qui augmentent nos chances de tirer le meilleur parti de nos expériences dans le monde. Personne ne souhaite être malade. Cependant, un souhait ne suffit pas. Vous devez prendre des mesures délibérées qui augmenteront vos chances d'éloigner le médecin.

Dans ce livre, vous avez découvert de nombreux conseils et astuces qui peuvent vous aider à améliorer votre santé physique et mentale. Profitez-en pour améliorer la qualité de votre vie. Rien de bon ne vient facilement, et vous devez être résolu et discipliné pour continuer sur cette voie d'une vie saine. N'oubliez pas que la vie est trop courte pour être vécue dans la douleur et l'agonie. Investissez donc dans votre santé, car c'est tout ce que vous avez. Si vous la perdez, aucune somme d'argent ou récompense ne pourra la remplacer.

Seule une personne en bonne santé peut profiter des fruits de son travail. Ainsi, tout en vous efforçant d'atteindre le sommet de votre carrière, ne négligez pas votre santé. Quel que soit le parcours professionnel que vous choisissiez et qui ne vous permet pas de donner la priorité à votre santé

physique et mentale, cela n'en vaut pas la peine. Vous méritez d'être heureux et en bonne santé. Cependant, vous ne pourrez jamais découvrir la beauté de la vie si vous sacrifiez votre santé et votre bonheur pour les honneurs. C'est un sacrifice trop important. Commencez

inculquer les habitudes saines que vous avez apprises dans ce livre pour tirer le meilleur parti de votre expérience de la vie.