

INFORMATION PROFESSIONNELLE

VIVRE EN SANTÉ!

En intégrant Equal à votre routine quotidienne, vous pouvez réduire de façon substantielle votre apport en calories. Même si Equal a le goût du sucre, ce n'est pas un glucide. Comme il est environ 200 fois plus sucré que le sucre, les aliments sucrés avec Equal plutôt qu'au sucre contiennent beaucoup moins de glucides et de calories. Voici quelques exemples :

Portion	Si vous utilisez actuellement...	Changez pour...	... et épargnez des milliers de calories par année
Café, thé ou thé glacé – 4 tasses par jour	2 c. à thé de sucre	1 sachet Equal – équivaut à 2 c. à thé de sucre	41,464 (représente environ 10 lb*)
Café – 4 tasses par jour	15 ml de crème 10 % moitié-moitié	15 ml de lait écrémé	18,308 (représente environ 5 lb*)
Un bol de céréales par jour	3 c. à thé de sucre	3 c. à thé d'Equal Granules	15,330 (représente environ 4 lb*)
Un bol de céréales par jour	Une tasse de lait entier	Une tasse de lait 2 % Une tasse de lait 1 %	10,220 (représente environ 2 ½ lb*) 17,885 (représente environ 5 lb*)

Comment gagner au jeu de l'amaigrissement

On a dit que le parcours de la personne au régime type est plus accidenté que les montagnes russes. Vous suivez un régime. Vous perdez du poids. Vous faites des excès. Vous reprenez tout le poids perdu. Quelques livres de perdues, quelques livres de gagnées. Ça vous dit quelque chose?

Vous ne pouvez pas gagner au jeu de l'amaigrissement en adhérant à un régime strict ou en menant une vie de sacrifice permanent. Ça demande seulement plus de patience, de meilleures prises de décision et une plus grande discipline grâce à une bonne autogestion. Commencez par adopter une alimentation bien équilibrée comprenant beaucoup de fruits, de légumes et de grains entiers. Assurez-vous ensuite d'incorporer l'exercice à votre horaire régulier.

Voici quelques autres conseils rapides pour vous aider à atteindre vos objectifs d'amaigrissement :

- Faites en sorte que votre apport total en lipides ne dépasse pas 30 % de votre apport calorique quotidien. Comme les lipides fournissent plus du double de calories par gramme que les glucides ou les protéines, il peut être plus facile de

perdre du poids et de conserver un poids-santé si l'on suit les recommandations concernant l'apport en lipides.

- Mangez judicieusement. Réservez vos calories pour les glucides complexes comme les légumes, les grains, les céréales et les pains. Ne les gaspillez pas en consommant des glucides simples comme les gâteaux, les bonbons et les boissons gazeuses. Non seulement les glucides complexes fournissent plus de vitamines et de minéraux, mais ils sont également plus nourrissants. Vous pouvez ainsi manger moins tout en obtenant une plus grande valeur nutritionnelle.
- Mangez au lever. Prendre un bon petit déjeuner santé aidera à accélérer votre métabolisme, ce qui vous fera brûler plus de calories tout au long de la journée.
- Buvez un verre d'eau ou d'une autre boisson acalorique de 12 onces au lieu d'une boisson gazeuse de 12 onces. À elle seule, cette pratique vous permettra d'épargner environ 120 calories par jour.
- Grignotez souvent. La prise de fréquentes collations – surtout si ce sont des aliments santé comme les pommes, les oranges, les bananes, les bâtonnets de carotte, le yogourt et le granola – vous évitera de manger un gros repas indigeste.

Au début, il se peut vous traversiez une période d'adaptation. Mais il est possible d'effectuer de simples changements de ce genre dans vos habitudes de vie. De plus, les changements que vous faites aujourd'hui contribueront à contrôler plus efficacement votre poids demain.

Marcher vers une meilleure santé et un plus grand bien-être

Cela vous étonne que la marche soit si populaire... et qu'elle soit l'activité préférée des Nord-Américains, devançant facilement la course, le vélo et les exercices aérobiques? Réfléchissez-y : Vous sortez de la maison et vous voilà au grand air pur.

Chaque pas aiguise votre conscience et tous vos sens. Le corps et l'esprit se sentent revigorés, rajeunis et réincarnés.

Non seulement la marche est-elle une activité agréable, mais elle est aussi l'un des entraînements cardiovasculaires les plus bénéfiques. Elle peut vous aider à rester en forme. Elle peut fortifier votre cœur et augmenter votre capacité pulmonaire. Elle peut également faire baisser votre tension artérielle, diminuer le stress – même améliorer votre humeur.

Commencez par 10 minutes chaque jour et augmentez à mesure que votre énergie s'accroît. Les quelques conseils suivants vous donneront un peu plus de ressort :

- Faites des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes avant et après chaque promenade.
- Tenez-vous convenablement. Regardez droit devant vous et pas par terre; gardez le menton à l'horizontale et la tête haute.
- Restez hydraté en buvant 8 onces d'eau avant de commencer à marcher et toutes les 20 à 30 minutes pendant la promenade.
- Portez des chaussures spécialement conçues pour la promenade. Parmi les caractéristiques à rechercher figurent un avant-pied flexible, un talon biseauté et une tige flexible sans couches supplémentaires.
- Marchez avec un ami ou amenez votre chien. On est plus porté à faire de l'exercice quand on est en bonne compagnie.
- Variez la durée et la distance de vos promenades toutes les deux ou trois semaines pour changer la routine.
- Il n'est pas nécessaire que la promenade soit longue et difficile pour être bénéfique. Une promenade au magasin ou dans un centre commercial compte aussi. Consultez toujours votre professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'exercices.