

# Huit Mois Vers le Bien-Être

## Une introduction à une vie saine et épanouie

### Table des Matières

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