Live. Life. Well.

Lettre d'information mensuelle

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Manger par anxiété

01

Cinq conseils pour éviter de manger par anxiété

Les emplois du temps surchargés conduisent souvent à des excès de calories. S'il est facile de manger ce qu'il y a de plus pratique quand on court toujours après le temps, un petit peu de planification et de concentration vous éviteront de manger n'importe quoi :

1 Ne sautez pas de repas

Mangez trois repas par jour. Entre chaque repas, prenez une collation saine (fruit, fromage, amandes et/ou légumes) pour maintenir votre niveau d'énergie et réduire votre appétit.

2 Mangez jusqu'à vous sentir satisfait(e), pas plus

N'utilisez pas le stress comme une excuse pour manger plus que nécessaire. Considérez plutôt le moment des repas comme une occasion pour vous détendre. Asseyez-vous, mettez-vous à l'aise, mangez lentement et profitez.

3 Programmez votre calendrier d'exercice

Des exercices quotidiens modérés à intenses permettent de réduire le stress et respecter un programme vous aidera à vous sentir aux commandes de votre vie. Même lorsque vous êtes très occupé(e), planifiez vos séances et trouvez le temps de faire au moins 10 à 15 minutes d'exercice par jour.

4 Évitez les boissons riches en calories

Les boissons alcoolisées, les sodas, les jus et le thé sont des boissons riches en calories, mais peu nutritives. Préférez-leur l'eau gazeuse ou l'eau plate infusée avec vos fruits préférés.

5 Ne planifiez pas tout autour de la nourriture

À chaque fois que vous devez planifier un évènement avec votre famille ou vos amis, pensez à des jeux ou à d'autres activités qui ne tournent pas seulement autour de la nourriture.

Activité mensuelle

Faites baisser votre stress : surveillez votre poids

Tous les jours, pratiquez la méditation par la respiration. Toutes les semaines, pesez-vous.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Planifiez vos finances

Planifiez et évitez le stress financier

Lorsque l'on est toujours en train de courir, il est très facile de ne pas regarder aux dépenses. Beaucoup de ces dépenses superflues, comme sortir manger et acheter de manière compulsive ou impulsive, peuvent toutefois être réduites en planifiant.

Planifiez vos repas

Assurez-vous de toujours avoir sous la main un repas rapide que vous aurez préparé à la maison pour trois fois rien. Utilisez une mijoteuse, cuisinez avec des ingrédients sains, comme les œufs ou le pain complet pour les sandwichs, ou congelez vos soupes et autres ragoûts préparés à l'avance pour gagner du temps et faire des économies.

Planifiez vos dépenses journalières

Prenez le temps de dresser rapidement chaque matin une liste de vos dépenses prévues pour la journée, puis comparez-les le soir avec vos dépenses réelles. Si vous dépensez toujours plus que prévu, trouvez pourquoi et changez votre routine.

Découvrez de nouvelles façons de vous détendre et surveillez votre budget divertissements

Qu'il s'agisse d'acheter des vêtements ou de la musique, d'aller au cinéma ou de faire des achats à travers des applications, lorsque vous êtes stressé(e), dépenser de l'argent libère des endorphines qui vous font vous sentir bien. Malheureusement, ces achats impulsifs ne sont pas bons pour votre budget. Plutôt qu'acheter quelque chose de nouveau, dressez une liste d'activités gratuites pour vous détendre. Vous pourriez aller vous promener, regarder un film ou écouter un album que vous avez déjà, passer du temps avec votre famille ou vos amis ou encore emprunter un livre à la bibliothèque.

Faites une croix sur certains plaisirs

Réduisez votre stress en vous concentrant sur les priorités qui vous permettent d'économiser. Si vous avez juste le temps de préparer un repas ou de ranger la maison, remettez le ménage au lendemain pour éviter d'avoir à commander à manger. Vous plierez le linge et passerez l'aspirateur lorsque vous aurez plus de temps!

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Emploi du temps surchargé

03

Comment éviter les emplois du temps surchargés

Se reposer n'est peut-être pas une activité très productive, mais c'est indispensable à votre santé mentale et émotionnelle. Suivez ces conseils pour préserver quelques instants de repos au cours de la journée.

Gardez votre agenda dans la poche.

Tenez votre calendrier à jour dans Gmail, Outlook ou toute autre application de calendrier et évitez ainsi de prendre par accident plus d'engagements que vous ne pouvez.

Prévoyez de la marge.

Laissez toujours un peu de marge entre deux engagements en cas d'imprévu. Si votre emploi du temps est trop serré et que vous vous retrouvez coincé(e) dans des embouteillages dès le matin, vous aurez du retard et vous sentirez stressé(e) toute la journée.

Soyez honnête avec vous-même.

Et posez-vous la question : voulez-vous vraiment prendre des engagements ou des responsabilités supplémentaires ou vous sentez-vous simplement coupable de dire « non »?

Trouvez une manière polie de dire non.

Vous aimeriez parfois dire « non », mais vous ne savez pas vraiment comment. Entraînez-vous à prononcer quelques formules rapides et polies pour refuser une invitation ou un engagement, de manière à ne pas dire « oui » lorsque vous êtes pris(e) au dépourvu.

Concentrez-vous sur une tâche pour bien la réussir au lieu d'en réaliser trois ou quatre pour un résultat médiocre.

Évitez la crise de surmenage.

Assurez-vous de vous accorder suffisamment de temps pour vous concentrer sur une tâche à la fois. Concentrez-vous sur une tâche pour bien la réussir au lieu d'en réaliser trois ou quatre pour un résultat médiocre.

Recette

04

Bouchées énergétiques aux noix et aux bleuets

Pour refaire le plein d'énergie sur le pouce

Durée totale (préparation et cuisson) : 35 minutes

Portions : 24

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de noix légèrement grillées, en morceaux
- 1 tasse de farine de blé entier à pâtisserie
- 1 tasse de gruau non cuit, normal ou à cuisson rapide (pas instantané)
- ½ tasse de noix de coco râpée non sucrée
- ⅓ de tasse de sucre d'érable
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- ⅛ de cuillère à café de cardamome moulue
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ tasse de bleuets séchés
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café d'eau bouillante

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand saladier, mélangez les noix, la farine, le gruau, la noix de coco, le sucre d'érable, la cannelle, la cardamome et le sel. Remuez avec une fourchette ou un fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez les bleuets et incorporez-les au mélange. Réservez.
2. Versez deux cuillères à café d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Alors que l'eau bout, combinez le sirop d'érable, l'huile d'olive et le beurre dans une petite poêle. Mélangez sur feu moyen jusqu'à ce que le beurre fonde.
3. Pendant que le beurre fond, mélangez le bicarbonate de soude et l'eau bouillante dans un bol. Une fois le bicarbonate dissout, versez le contenu du bol dans la poêle avec le sirop ; le mélange devient pétillant.
4. Versez-le dans les ingrédients secs et remuez vigoureusement pour obtenir un mélange homogène.
5. À l'aide d'une cuillère à soupe et de vos mains, prenez des morceaux de pâte et faites-en des bouchées de la taille d'une noix. Placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, séparées d'environ 5 cm chacune. En utilisant vos doigts ou la paume de vos mains, aplatissez légèrement chaque bouchée pour leur donner une forme de rondelle.
6. Faites-les cuire au four pendant 10 à 12 minutes à 175 °C, jusqu'à ce que la taille des biscuits ait légèrement augmenté et qu'ils soient dorés tout autour. Laissez-les refroidir cinq minutes sur la plaque, puis transférez-les dans un plat pour qu'ils finissent de refroidir. Conservez-les dans un récipient hermétique.

RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

294 calories
12 g de matières grasses
107 mg de cholestérol
539 mg de sel
8 g de glucides
3 g de fibres
41 g de protéines

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.

Live. Life. Well.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Activité

Faites baisser votre stress : surveillez votre poids

Nous savons qu'il est difficile de bien manger lorsque l'on est stressé et que son emploi du temps est surchargé. Que vous soyez stressé(e) à cause de vos déplacements professionnels, de vos obligations quotidiennes ou d'évènements importants comme un mariage ou les fêtes de fin d'année, c'est lorsque l'on est le plus occupé que l'on commence à manger n'importe quoi.

Pour effectuer cette activité, 1) Pratiquez chaque jour des exercices de respiration méditative pendant quatre semaines ; et 2) Pesez-vous toutes les semaines pendant quatre semaines.

Pratiquez 5 à 10 minutes de respiration méditative chaque jour

1. Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme et faiblement éclairé avec le dos droit et les pieds à plat sur le sol. (Si vous ne vous sentez pas à l'aise ou n'arrivez pas à vous concentrer dans cette position, essayez de vous allonger.)
2. Ensuite, il vous suffit de respirer normalement jusqu'à la fin de l'exercice. Concentrez-vous sur votre inspiration et votre expiration, ainsi que sur l'effet de votre respiration sur votre poitrine, vos épaules, les côtes et votre estomac. Essayez de ne pas laisser votre esprit vagabonder. Le cas échéant, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration.

Pesez-vous

Semaine 1 : _____

Semaine 2 : _____

Semaine 3 : _____

Semaine 4 : _____

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.

Live. Life. Well.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e) _____, déclare avoir terminé l'Activité Bien-être 2019 Faites baisser votre stress, surveillez votre poids :

Nom (en caractères d'imprimerie) ici

☐ J'ai pratiqué 5 à 10 minutes de respiration méditative chaque jour pendant quatre semaines.

☐ Je me suis pesé(e) toutes les semaines pendant quatre semaines.

Signé,

_____

Date

_____

Éliminez le STRESS de votre emploi du temps

Découvrez comment alléger votre emploi du temps et éviter de manger et dépenser à cause du stress. La solution? Planifiez!

- Planifiez vos repas pour éviter de manger par anxiété et de dépenser de l'argent en nourriture de manière compulsive.
- Prévoyez du temps pour faire de l'exercice, garder le contrôle et rester en forme.
- Créez un calendrier en ligne et tenez-le à jour pour éviter de prendre plus d'engagements que vous ne pouvez.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

FAITES BAISSER VOTRE STRESS : SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Tous les jours, pratiquez la méditation par la respiration. Toutes les semaines, pesez-vous.

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.