

## **Capsule des saines habitudes de vie** **Pour une communauté en forme et en santé!**

Parce que votre santé nous tient à cœur, une petite chronique sur les saines habitudes de vie et les environnements favorables à la pratique d'activité physique a vu le jour dans votre bulletin municipal dans l'édition de l'automne dernier.

Avec la saison chaude à nos portes, voici un premier truc simple afin de bien s'hydrater.

### **L'Eau**

**L'eau est une boisson sans calorie qui permet de rester hydraté et qu'il est possible de se procurer sans déboursier un sou.**

**Faites de l'eau votre boisson de choix.**

À certains repas, consommez du lait faible en gras ou des boissons de soya enrichies et non sucrées.

Buvez de l'eau plate ou gazéifiée non sucrée. Aromatisez-la avec des tranches de citron, de lime, de concombre ou de fruits frais; des herbes fraîches comme le basilic et la menthe ou un peu de jus de fruits pur à 100 %.

Aromatisez votre eau en faisant vous-même votre thé. Faites bouillir de l'eau, puis ajoutez l'une de ces combinaisons savoureuses :

- Des morceaux de pommes et de la cannelle,
- Des tranches d'orange et de la cannelle,
- Du jus de citron frais et du gingembre,
- Des morceaux de poire et du gingembre.

Laissez une carafe d'eau sur la table pour pouvoir en consommer facilement.

En adoptant quelques habitudes simples, il est beaucoup plus facile et agréable de manger sainement.

Suivez ces quelques trucs pour économiser du temps et argent.

Visitez : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/trucs-pour-preparer-repas-sains-rien-temps.html>