

Capsule sur la relaxation

Il existe un certain nombre de mythes entourant la relaxation. Pourtant, la relaxation est plus accessible qu'on le pense. Obtenez l'heure juste et vous ne pourrez plus résister à vous offrir ce « cadeau » au quotidien.

Mythe

La relaxation se pratique couché, dans le silence total.

Faux. Peu importe les circonstances extérieures, on peut apprendre à acquérir un état de calme intérieur. La relaxation se pratique à la maison, au travail, dans une file d'attente, en position debout, assis ou couché. Trois facteurs sont importants:

- S'installer confortablement (jambes décroisées, tête alignée avec la colonne vertébrale, épaules et mâchoires relâchées);
- Se concentrer sur sa respiration (lente et profonde);
- Penser à quelque chose d'agréable (une image sécurisante, des sons ambiants, un mot...).

Capsule sur l'alimentation

L'équipe de Jeunes en santé vous propose de mettre du soleil dans votre journée en préparant ce délicieux smoothie.

Smoothie ensoleillé

Temps de préparation : 5 minutes

Rendement : 4 tasses (1 litre)

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de jus d'orange
- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature
- 3 tasses (750 ml) de mangues surgelées
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre, râpé
- ¼ c. à thé (1.25 ml) de muscade moulue

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.