

PRENDRE SOIN DE SOI

Comment élaborer un plan personnalisé pour prendre soin de soi

Le fait de prendre soin de soi est une affaire personnelle. Il s'agit de tout ce que vous faites (petit ou grand effort) pour favoriser votre santé et votre bien-être, et cela varie selon la personne. La façon dont vous prenez soin de vous dépend de vos besoins, de vos préférences et de vos ressources.

Afin d'élaborer un plan personnalisé pour prendre soin de soi, prenez le temps d'apprendre à vous connaître de manière plus approfondie. Voici quelques questions qui peuvent vous aider à élaborer votre propre plan personnalisé pour prendre soin de vous :

Comment voulez-vous vous sentir?

Le fait de prendre soin de soi consiste à faire des choix de vie délibérés et positifs qui répondent à vos besoins spécifiques. Pour mieux comprendre ce dont vous avez besoin, répondez simplement à cette question : Comment voulez-vous vous sentir?

- Énergique
- Calme
- En paix
- Concentré
- Fort
- Confiant
- Organisé
- Positif
- Autre chose?

Par quel moyen pouvez-vous ressentir cela?

Comme le fait de prendre soin de soi est une affaire personnelle, vous devrez peut-être expérimenter différentes manières de prendre soin de vous pour voir lesquelles sont les plus efficaces pour produire les résultats que vous visez. Une fois que vous savez comment vous voulez vous sentir, vous pouvez choisir avec soin les stratégies pour prendre soin de soi qui produisent ce résultat. Pour choisir les exercices pour prendre soin de soi qui correspondent à vos besoins, posez-vous cette question : Par quel moyen pouvez-vous ressentir cela?

- Méditation
- Activité physique
- Relations sociales
- Manger sainement
- Dormir
- Autre chose?



Que pouvez-vous faire actuellement?

Ensuite, évaluez quelles sont, parmi les activités pour prendre soin de soi que vous avez déterminées, celles qui sont actuellement à votre portée. Quelles stratégies pourriez-vous mettre en œuvre immédiatement? Lesquelles correspondent le mieux à vos compétences et à vos ressources?

Répétez ces étapes à mesure que vous progressez et que vous développez ces exercices pour prendre soin de vous. Avec le temps, vous disposerez d'une liste personnalisée de stratégies auxquelles vous pourrez recourir lorsque vous aurez besoin d'aide.

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cinq à sept équilibré : une meilleure alternative aux cinq à sept

Les cinq à sept interfèrent-ils avec vos objectifs de santé? Les boissons alcoolisées sont courantes lors de rassemblements et d'événements, mais il existe de nombreuses raisons d'envisager d'opter pour des boissons non alcoolisées.



Boissons non alcoolisées

La consommation d'alcool au-delà de la modération, définie comme au maximum un verre par jour pour les femmes et deux verres pour les hommes, peut avoir de graves conséquences sur la santé si cela devient une habitude. Outre les risques accrus de maladies du foie, une consommation excessive d'alcool peut également mettre à rude épreuve les relations et entraîner d'autres comportements à risque. L'alcool est également une source de calories vides, donc si la perte de poids figure parmi vos objectifs de santé, celui-ci peut entraver vos progrès.

Si vous envisagez d'échanger vos cocktails contre quelque chose de plus sain, voici une alternative : les cocktails sans alcool. Ces boissons glacées et non alcoolisées commencent généralement par une base d'eau plate ou gazeuse, plus une combinaison de certains de ces ingrédients populaires :

- Des fruits : agrumes, baies, pêches, kiwis, pommes, pastèques et jus
- Des légumes : concombres, tomates, piments jalapeños et céleri
- Des épices et herbes aromatiques fraîches : menthe verte, gingembre, sauge et romarin

Les cocktails sans alcool sont un excellent moyen de faire la fête sans sacrifier sa santé. Lors des rassemblements, efforcez-vous de toujours proposer au moins une boisson sans alcool. Qui sait, il se peut que l'un de vos invités ait des problèmes de santé.



Vous craignez d'avoir trop bu? Appelez le 1-800-662-HELP (4357) pour discuter en toute confidentialité de vos problèmes avec un spécialiste de la SAMHSA, l'administration américaine des services en toxicomanie et santé mentale. Cette ligne d'assistance nationale gratuite est ouverte 24 h/24 et 7 j/7, toute l'année. Elle fournit des recommandations de traitement et des renseignements aux personnes et aux familles qui sont aux prises avec des troubles mentaux et/ou des troubles liés à la consommation de substances.

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate°

Signes révélateurs que vous devez mieux prendre soin de vous

On a tous besoin de prendre soin de nous, mais pour tirer le maximum des exercices pour prendre soin de soi, vous devez être capable de reconnaître quand vous en avez besoin. Mettre au point un exercice efficace qui vous permette de fonctionner au mieux de vos capacités peut prendre du temps, mais plus vous vous préoccupez de votre bien-être, plus vous en tirerez des bienfaits pour votre santé.



Voici quelques signes révélateurs que vous devez mieux prendre soin de vous :

Manque d'organisation

Vous avez du mal à trouver ce dont vous avez besoin quand vous en avez besoin? Vous êtes régulièrement en retard à vos rendez-vous? Un manque d'organisation peut être le signe que vous ne prenez pas suffisamment soin de vous.

Épuisement

Si vous avez du mal à dormir ou si vous dormez souvent moins de sept heures par jour, nous vous recommandons de revoir votre manière de prendre soin de vous. Rouler sans carburant n'est pas une solution durable. Si vous ne laissez pas à votre corps le temps de récupérer des requêtes que vous lui imposez, vous risquez de tomber malade et de devoir vous mettre en arrêt maladie.

Surcharge de travail

Il est normal de se sentir débordé de temps en temps, mais si cela se produit régulièrement, ce peut être le signal d'alarme indiquant que vous ne gérez pas bien le stress. Une surcharge de travail réduit votre créativité et votre productivité, ce qui peut nuire à votre santé.

Colère

Vous êtes soupe au lait? Si vous avez du mal à gérer vos émotions ou avez tendance à exploser dans des situations stressantes, cela peut signifier que vous avez besoin de prendre soin de vous. Un stress mal géré peut nuire aux relations et entraîner des maladies chroniques.

Le fait de prendre soin de vous vous aide à vous récupérer et, ainsi, à gérer plus efficacement tout ce qui compose votre vie. Apprendre à reconnaître les signes qui indiquent que vous avez besoin de vous recharger fait partie de l'entraînement nécessaire au processus de développement pour prendre soin de soi.

RECETTE

Sangria sans alcool



INGRÉDIENTS

- 3 tasses de jus de poire
- 2 tasses d'eau pétillante
- 2 poires
- 2 pommes
- 2 oranges
- 1 grenade
- 3 bâtons de cannelle
- 3 graines d'anis étoilé
- 6 tranches de gingembre
- 1 cuillère à thé de grains de poivre
- 5 clous de girofle

INSTRUCTIONS

1. Coupez les poires, les pommes et les oranges en tranches de 3 mm ou en morceaux de la taille que vous souhaitez.
2. Retirez les pépins de la grenade.
3. Placez tous les fruits, les bâtons de cannelle, les graines d'anis étoilés, le gingembre, les grains de poivre et les clous de girofle dans un grand bol ou un bocal, et versez-y le jus de poire.
4. Conservez la boisson au réfrigérateur pendant au moins 5 heures ou toute la nuit.
5. Avant de servir, ajoutez de l'eau pétillante fraîche.



Durée totale :

15 minutes

Portions : 4



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion)

Calories <i>kcal</i>	337
Glucides <i>g</i>	85
Lipides <i>g</i>	2
Protéines <i>g</i>	5
Sodium <i>mg</i>	42
Sucre <i>g</i>	44

Source :
<https://www.useyournoodles.eu/sober-festive-sangria/>