

Bien se porter chaque mois
Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate^o

RÉDUIRE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Réduire votre liste de tâches

Avez-vous déjà eu l'impression que, même si vous vous efforcez de réduire votre liste de tâches, celle-ci ne cesse de s'allonger? Dès que vous rayez une tâche de votre liste, deux autres apparaissent. La plupart d'entre nous se sentent parfois dépassés, mais si votre liste de tâches est pour vous une source régulière d'anxiété, il est peut-être temps de faire quelques ajustements.

Réduisez votre liste de tâches grâce à ces stratégies :

Établir des priorités

Pensez à classer vos tâches selon un ordre de priorité, comme « A B C » ou « 1 2 3 » pour indiquer les éléments les plus importants. Vous pourrez ainsi axer votre attention sur les éléments les plus importants.

Combiner

Utilisez votre temps de manière plus efficace en regroupant les tâches similaires. Cela réduit le temps perdu à passer d'une tâche à l'autre.

Déconstruire

Décomposez les tâches les plus importantes en plus petites tâches afin de mieux les gérer. Si certains des éléments de votre liste de tâches vous semblent ardues, il peut être utile de les décomposer en plus petits morceaux.

Supprimer

Évaluez les éléments de votre liste de tâches et déterminez si certains d'entre eux peuvent être totalement supprimés. Pour le savoir, posez-vous la question suivante : Cette tâche me rapprochera-t-elle de mes objectifs ou améliorera-t-elle ma vie d'une manière ou d'une autre? Si ce n'est pas le cas, il serait peut-être préférable de la supprimer.

Déléguer

Délégués les tâches qui n'entrent pas dans vos compétences à quelqu'un de mieux placé. Rendez-lui la pareille et proposez-lui d'échanger des tâches pour l'aider à alléger également sa charge de travail.



Il existe de nombreuses façons de réduire votre liste de tâches. Quelques ajustements simples peuvent vous permettre de gagner du temps et de faire davantage de choses qui vous apportent de la joie.

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate^o

Des conseils simples pour mettre de l'ordre

Le livre de Marie Kondo, La Magie du rangement, a popularisé la notion de maintien de l'ordre. La philosophie¹ de vie de Marie Kondo consiste à la base à supprimer tout ce qui ne nous apporte pas de la joie dans la vie.

L'une des raisons pour lesquelles mettre de l'ordre est si attrayant pour beaucoup est que les espaces mal rangés peuvent être une source de distraction. En plus d'être déjà distraits par nos appareils numériques toujours allumés, être entourés de piles de papier ou de pièces remplies de bibelots peut aggraver la situation.

Étant donné que de plus en plus de choses nécessitent notre attention, nous devons faire attention à notre environnement. Certains experts pensent que des espaces de travail encombrés conduisent à des esprits encombrés. Une étude² en particulier a montré que des espaces bien rangés peuvent mener à des choix plus sains.

Voici quelques conseils simples pour vous aider à mettre de l'ordre :

Créer une routine de nettoyage en soirée

Rangez votre espace de travail à la fin de chaque journée. Ainsi, vous pouvez reprendre votre travail avec une vision claire. Rappelez-vous : Ranger ne signifie pas nécessairement nettoyer complètement votre espace de travail. Si le fait de laisser quelques fournitures ou ressources vous aide à vous reconnecter avec votre flux créatif, alors ne changez rien à cela.

Engager une personne pour vous aider

Si la réduction ou l'organisation de vos biens s'avère plus difficile que vous ne l'imaginiez, pensez à engager un consultant en organisation. Ces experts peuvent vous aider à établir des critères sur les éléments à garder et à jeter, et à mettre de l'ordre dans le chaos.

Prendre en compte vos préférences

Vérifiez si vous préférez avoir un espace encombré ou bien rangé, et prenez en compte vos préférences. Après tout, les espaces bien rangés ne conviennent pas à tout le monde. La déclaration de l'auteur Lawrence Peter³ est peut-être vraie : « Si un bureau encombré est le signe d'un esprit encombré, que peut-on dire alors d'un bureau vide? »



1. <https://www.newyorker.com/books/page-turner/the-origin-story-of-marie-kondos-decluttering-empire>

2. <http://differentialclub.wdfiles.com/local--files/meetings/Vohs%202013%20Order%20produces%20Healthy%20generous%20conventional%20choices%20Psychological%20Science.pdf>

3. <http://quotingeinsteins.blogspot.com/>



powered by

navigate°



Quand on arrive plus à perdre du poids

Perdre du poids peut être extrêmement difficile et, pour la plupart d'entre nous, cela prend trop de temps. Selon le CDC, près de la moitié⁴ des Américains essaie de perdre du poids à chaque instant.

La plupart des experts s'accordent à dire que le taux⁵ de perte de poids pour rester en bonne santé est de une à deux livres (0,45 à 0,90 kg) par semaine. Le problème est qu'au bout de six mois, on observe fréquemment un plateau dans la perte de poids. L'absence de résultats positifs malgré les efforts déployés peut être démotivante. Les obstacles entraînent souvent un sentiment de frustration et l'absence de progrès peut nous ramener à nos anciennes habitudes qui ne correspondent pas à nos objectifs.

Comprendre comment fonctionne la perte de poids peut vous aider à redéfinir vos objectifs et vos attentes, afin de vous permettre d'adapter en amont votre approche à des moments clés de votre parcours.

Lorsque vous n'arrivez plus à perdre du poids, concentrez-vous sur ces points pour continuer à progresser vers vos objectifs.

Exercice

La recommandation générale pour l'activité physique est d'environ 150 minutes d'activité physique modérée à intense chaque semaine. Cependant, selon une étude⁶, la recommandation est d'au moins 300 minutes par semaine si vous avez déjà subi une perte de poids.

Nutrition

Grâce à un régime alimentaire riche en nutriments et en fibres, vos besoins nutritionnels seront comblés et vous n'aurez pas faim entre les repas. Si vous cherchez à perdre du poids, choisissez des aliments très peu transformés et pauvres en sucre, et surveillez votre consommation d'alcool.

Dormir

Des études⁷ ont établi un lien entre le manque de sommeil (moins de 7 heures par jour) et la prise de poids. On estime que le manque de sommeil influe sur les fringales qui peuvent entraîner une surconsommation de calories au cours de la journée. Si la perte de poids fait partie de vos objectifs, il est essentiel de bénéficier d'un sommeil de qualité.

Engagement

Pour atteindre vos objectifs, il est essentiel de continuer à s'y engager. Si nous en savons beaucoup sur les changements physiologiques qui surviennent lors d'une perte de poids, ils peuvent être parfois mystérieux et imprévisibles. Donnez-vous un instant de répit lorsque vous rencontrez des difficultés et n'oubliez pas les raisons qui motivent vos objectifs.



Il est essentiel d'avoir des attentes réalistes lorsqu'il s'agit d'atteindre un objectif, et la perte de poids ne fait pas exception.

4. https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html
5. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db313.htm>
6. <https://mccc.edu/pdf/dan103/1%20Diet%20and%20exercice%20for%20weight%20loss.pdf>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5714285/>



powered by

navigate^o

RECETTE

Sushi à la banane, au cacao et au beurre d'arachide

INGRÉDIENTS

- ¼ de tasse de pistaches décortiquées
- ¼ de tasse de beurre d'arachides
- 4 bananes
- ¼ de tasse de cacao en grains

INSTRUCTIONS

1. Hachez grossièrement environ ¼ de tasse de pistaches.
2. Étalez sur chaque banane une fine couche de beurre d'arachides (1 cuillère à table).
3. Saupoudrez uniformément 1 cuillère à table de pistaches hachées et 1 cuillère à table de cacao en grains sur la couche de beurre d'arachides.
4. Avec un couteau aiguisé, coupez la banane en rondelles de « sushi ».

Durée totale :

15 minutes

Portions : 4



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion)

| | |
|----------------------|-----|
| Calories <i>kcal</i> | 244 |
| Glucides <i>g</i> | 36 |
| Lipides <i>g</i> | 12 |
| Protéines <i>g</i> | 6 |
| Sodium <i>mg</i> | 85 |
| Sucre <i>g</i> | 17 |

Source :

<https://prepdish.com/recipes/banana-sushi/?fbclid=IwAR0HwnK08jmJSWh7yvJK-SouRDslXav5w67CRLwopfBzF4PzfzNIJpr2zOX3IY>

