

# 6 façons de montrer un peu d'amour à votre cœur

Février est le mois de sensibilisation au cœur, mais votre cœur mérite votre affection toute l'année. Montrez à votre cœur un peu plus d'amour avec ces six activités faciles et saines.



## Cuisinez une version saine pour le cœur d'une recette préférée :

Remplacez les graisses saturées comme le beurre par des graisses plus saines comme l'huile d'olive ou de canola.



## Prenez un moment pour vous détendre :

Méditez, prenez un bain chaud ou essayez cet exercice rapide de relaxation musculaire pour apaiser votre corps et votre esprit.



## Remplacez le sel :

Essayez des assaisonnements à faible teneur en sodium comme le poivre, l'ail, les herbes ou le zeste de citron.



## Reposez-vous :

Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Essayez de réduire votre temps d'écran avant de vous coucher : la qualité de votre sommeil est aussi importante que sa quantité.



## Bougez :

Faites du yoga, faites une promenade tout en appelant un proche ou essayez l'une de nos routines d'exercices faciles. Rester actif peut aider à réduire votre tension artérielle et améliorer votre circulation sanguine.



## Écoutez votre cœur :

Vérifier régulièrement votre tension artérielle vous aide à suivre la santé de votre cœur et à identifier quand vous pourriez avoir besoin d'ajuster votre routine de gestion.

