



Life is busy and sometimes it is hard to find the time to prioritize your mental and physical health. We've compiled the following healthy habits to help you take back control of your life and build long lasting healthy habits:

### **Eat nutrient rich foods**

Often when we are stressed or anxious, we look to unhealthy comfort food for temporary relief, but that is not often the best solution. Nutrient rich foods like fruits, vegetables, and nuts help promote gut health, which in turn produce serotonin and dopamine – neurotransmitters that help regulate our mood. Keep in mind when planning your meals, a good rule of thumb is to fill half your plate with vegetables.

### **Step by step**

Walking is great for your mind, body, and soul – burning calories, improving heart health, and reducing stress. Start by walking ten minutes each day and slowly increasing your distance as your endurance improves. Try bringing a friend or listening to your favourite music or podcast for added motivation.

### **Practice mindfulness**

Mindfulness is the practice of being fully present in the moment, tuning out the noise and distractions around you, and focusing on what you sense and feel. Set some time in your calendar each day to practice mindfulness exercises. These could include sitting quietly with your eyes closed or leading yourself through a five-minute stretch. As you do these exercises, try focusing on your breathing or reflecting on your day.

### **Build a routine**

Building a healthy routine by planning ahead helps develop mindfulness and reduce stress, impacting your overall mental health. Creating and following a weekly meal plan or a workout schedule can have a positive impact on your life by creating structure and accountability.

### **Resources**

- [Heart and Stroke | Healthy eating habits](#)
- [Cleveland Clinic | 11 Simple Health Habits Worth Adopting Into Your Life](#)
- [Mindful | Getting Started with Mindfulness](#)



La vie est bien remplie et il est parfois difficile de trouver le temps d'accorder la priorité à votre santé mentale et physique. Nous avons relevé les saines habitudes suivantes pour vous aider à reprendre le contrôle de votre vie et à acquérir des habitudes saines durables :

### **Manger des aliments riches en nutriments**

Souvent, lorsque nous sommes stressés ou anxieux, nous nous tournons vers des aliments réconfortants et malsains pour obtenir un soulagement temporaire, mais ce n'est pas toujours la meilleure solution. Les aliments riches en nutriments comme les fruits, les légumes et les noix aident à promouvoir la santé intestinale, qui à son tour produit de la sérotonine et de la dopamine, des neurotransmetteurs qui aident à réguler notre humeur. Lorsque vous planifiez vos repas, une bonne règle à observer est de remplir la moitié de votre assiette de légumes.

### **Procéder par étape**

La marche est excellente pour l'esprit, le corps et l'âme : elle permet de brûler des calories, d'améliorer la santé cardiaque et de réduire le stress. Commencez par marcher 10 minutes chaque jour et augmentez lentement votre distance à mesure que votre endurance s'améliore. Essayez d'amener un ami ou d'écouter votre musique ou balado préféré pour vous motiver davantage.

### **Pratiquer la pleine conscience**

La pleine conscience est la pratique qui consiste à être pleinement présent dans le moment, en faisant abstraction du bruit et des distractions qui vous entourent, et en se concentrant sur ce que vous ressentez. Prévoyez du temps dans votre horaire quotidien pour pratiquer des exercices de pleine conscience. Vous pouvez par exemple vous asseoir tranquillement les yeux fermés ou vous étirer pendant cinq minutes. Pendant que vous faites ces exercices, essayez de vous concentrer sur votre respiration ou de réfléchir à votre journée.

### **Établir une routine**

L'établissement d'une routine saine en planifiant aide à développer la pleine conscience et à réduire le stress, ce qui a une incidence sur votre santé mentale globale. L'élaboration et le suivi d'un plan de repas ou d'un programme d'entraînement hebdomadaire peuvent avoir une incidence positive sur votre vie en créant une structure et en assurant la responsabilisation.

### **Ressources**

- [Coeur + AVC | Alimentation saine](#)
- [Cleveland Clinic | 11 Simple Health Habits Worth Adopting Into Your Life](#)
- [Mindful | Getting Started with Mindfulness](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)