

TROIS RÉOLUTIONS DU NOUVEL AN POUR HARMONISER CORPS ET ESPRIT

Décembre 2022



Nous y voici à nouveau : devant une feuille blanche ou un écran, ou simplement en pensée, le moment est venu de réfléchir à ce que l'avenir nous réserve. Année après année, bon nombre d'entre nous se promettent par habitude de se remettre en forme, tout en sachant bien que ça n'arrivera pas.

Cette fois-ci, prendre soin de votre santé mentale et physique n'a pas à être une corvée. Que vous souhaitiez faire des choix plus sains lorsque vous allez au café du coin ou que vous ayez un plan plus ambitieux, nous avons d'excellents conseils pour vous aider à harmoniser votre corps et votre esprit en 2023.

N° 1 Respectez quelques règles à l'heure du coucher

De plus en plus d'études révèlent combien il est important non seulement de dormir suffisamment, mais de bien dormir. Plus que jamais, notre vie quotidienne est remplie de mille et une distractions. Au moment d'aller au lit, il est donc essentiel d'établir des limites afin de profiter au maximum des vertus restauratrices du sommeil. Suivez les conseils ci-dessous pour améliorer votre hygiène de sommeil, bien dormir et vous sentir mieux au réveil.

- Évitez l'alcool, la caféine et la nicotine avant d'aller dormir
- Ayez un horaire de sommeil régulier
- Utilisez des techniques de détente et de réduction du stress fondées sur la pleine conscience
- Réduisez le bruit dans votre environnement de sommeil

N° 2 Pratiquez la pleine conscience

Vous pouvez simplement et délibérément prendre 10 respirations profondes ou encore pratiquer la méditation. Intégrer la pleine conscience à vos résolutions du Nouvel An est une façon toute simple de profiter d'une foule de bienfaits tant pour votre santé physique que mentale.

Pratiquer la pleine conscience au quotidien peut vous aider à ralentir, à vous concentrer et à vivre le moment présent. Quelques instants de méditation et de respiration consciente tout au long de la journée vous permettent d'accepter avec plus de résilience les événements stressants². Vous ne pourrez pas toujours tout prévoir, mais en intégrant la pleine conscience à vos résolutions, vous serez davantage en mesure de surmonter les obstacles que la vie mettra sur votre chemin.

N° 3 Buvez plus d'eau

Notre corps est principalement constitué d'eau. L'eau est une ressource précieuse qu'on tient souvent pour acquise dans un marché qui regorge de produits sucrés riches en calories. Selon le Guide alimentaire canadien, boire de l'eau est non seulement important pour la santé, mais c'est aussi une excellente façon de s'hydrater sans ajouter de calories à son alimentation. Si vous souhaitez aromatiser votre eau, voici quelques suggestions :³

- Mûres et menthe
- Framboises et concombre
- Fraises et basilic frais
- Pommes et cannelle
- Poire et une goutte d'extrait de vanille

Astuce : Pour obtenir un maximum de saveur, écrasez les baies, déchirez les herbes et coupez les fruits en cubes.

Suivez ces conseils tout au long de l'année

Chacun de ces conseils vous apportera un éventail de bienfaits physiques et mentaux. De plus, que vous y alliez un petit changement à la fois ou que vous optiez pour le grand jeu, vous en retirerez des avantages. Allez-y à votre rythme : même les petits changements, lorsqu'ils s'accumulent, sont plus bénéfiques qu'une grande résolution qu'on ne tient pas.

Vous souhaitez aussi parler de santé financière? Communiquez avec moi pour discuter de la façon dont nous pouvons apporter des changements positifs à votre patrimoine en 2023.

¹ Agence de la santé publique du Canada <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/canadian-adults-getting-enough-sleep-infographic/64-03-18-2136-Sleep-Adults-Infographic-FR-Final-03.05.2019.pdf>

² École de la fonction publique du Canada <https://www.cspc-efpc.gc.ca/tools/jobajds/pdfs/mindfulness-fra.pdf>

³ Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>

Gestion privée CIBC représente des services offerts par la Banque CIBC et certaines de ses filiales : Privabanque CIBC; Gestion privée de portefeuille CIBC inc., une division de Gestion d'actifs CIBC inc. (« GACI »); Compagnie Trust CIBC; et CIBC Wood Gundy, une division de Marchés mondiaux CIBC inc. Privabanque CIBC offre des solutions de Services Investisseurs CIBC inc. Les services de Gestion privée CIBC sont offerts aux personnes admissibles. Le logo CIBC et « Gestion privée CIBC » sont des marques de commerce de la Banque CIBC.