

# Demandez à un(e) Expert(e)

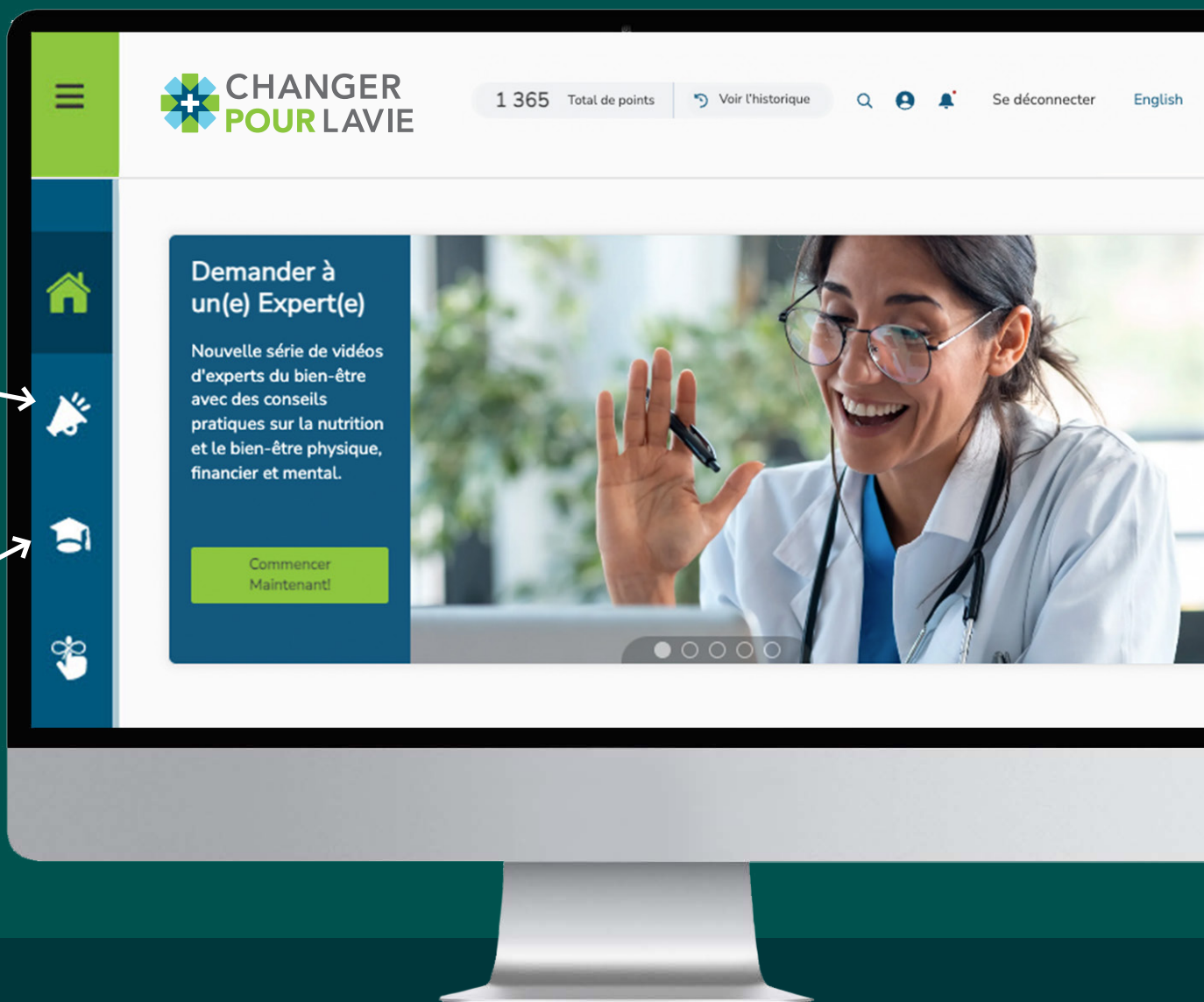


Consultez la bibliothèque de vidéos **Demandez à un(e) Expert(e)** dans Changerpourlavie<sup>MD</sup>, et accumulez des points en visionnant et en évaluant chaque vidéo, et en soumettant une question. Les sujets sont variés et ils sont mis à jour régulièrement.



**Demandez à un(e) Expert(e)** est accessible sur la page **En vedette**

Consultez la bibliothèque complète de vidéos sur la page **Apprendre et gagner**



## Les vidéos **Demandez à un(e) Expert(e)** abordent :

### La santé financière

Quelle est l'incidence de l'inflation sur l'épargne future?

Comment puis-je dépenser selon mes moyens avec un revenu de tranche inférieure?

Quelles sont les stratégies pour changer les mauvaises habitudes de dépenses?

### La santé mentale

Comment puis-je gérer mon anxiété qui ne cesse de me distraire et de nuire à ma vie?

Comment établir des limites saines?

Que faire si je me sens souvent seul?

### La nutrition

Que faut-il manger pour avoir un système immunitaire sain?

Que faut-il manger avant (carburant) et après (récupération) l'effort?

Quelle est la différence entre une allergie alimentaire et une intolérance?

### La santé physique

L'exercice améliorera-t-il la qualité de mon sommeil?

Combien de repos dois-je prendre entre les séances d'entraînement?

L'exercice fera-t-il baisser la tension artérielle et la glycémie?