

Ma connexion mieux-être

Informations et conseils sur la santé à l'intention des participants du Groupe Censeo

La santé et mieux-être en vedette

Réduisez vos dépenses et économisez davantage en période d'incertitude



Pourquoi faut-il réduire ses dépenses?

Il y a deux raisons pour lesquelles les Canadiens avertis économiseront une plus grande partie de leurs revenus en cette période d'incertitude. La première est pour se protéger contre l'inflation. La seconde est pour se protéger contre les pertes enregistrées en raison de la chute boursière. Il n'est pas recommandé de puiser dans ses ressources lorsqu'elles sont au plus bas. Il est préférable de disposer d'une épargne supplémentaire sur un autre compte, que vous pourrez utiliser en cas de besoin.

[Lire la suite](#)



Le Bulletin du Corps Canada Pensez-vous à votre forme cérébrale?

De nombreux problèmes et habitudes quotidiennes peuvent avoir un effet sur la puissance cérébrale, de manière positive ou négative. Les pertes de mémoire peuvent se produire à n'importe quel âge et le vieillissement seul n'est généralement pas une cause de déclin cognitif.

[Poursuivez votre lecture en ligne](#)



Saviez-vous que Le coût de la vie des Canadiens augmente plus rapidement qu'il ne l'a fait depuis plus de 30 ans.

Voici quelques conseils pour réduire vos dépenses et augmenter votre fonds d'urgence.

[Lire la suite](#)



Recette Salade de patates douces au poulet

Utilisez les restes de poulet avec cette salade facile!

[Lire en ligne](#)