

CONSEIL NOVEMBRE 2020

Pendant cette période à nouveau spéciale, nous allons tenter de vous maintenir en forme à distance et garder votre motivation au top.

- **Trouvez votre rythme**

Il est très important durant ce confinement de s'imposer un rythme de vie (comme d'habitude en fait) et donc de planifier vos séances de sport !

Nous vous proposons pour cela toutes les semaines différentes vidéos à faire chez vous. Mais vous pouvez également alterner avec des séances en extérieur dans la limite des 1km bien entendu.

Comme on ne peut pas vraiment varier le parcours, il est important de varier ses séances pour ne pas tomber dans la monotonie. N'hésitez pas à placer du fractionné (alternance de course rapide et de course ou marche lente) sur de petite durée (30 secondes à 1 minute). Vous pouvez également trouver une côte et faire plusieurs répétitions de montée rapide et retour en descente pour la récupération ---> **attention aux cuisses, risque de brûlures** mais excellent pour la condition physique ;))

- **Mangez saison**

Si vous avez plus de temps devant vous, prenez soin de bien sélectionner vos fruits et légumes de saison... Nous arrivons dans la période des courges, choux-fleurs, poireaux ou encore carottes. Pour les fruits les pommes et poires restent les plus classiques mais n'oubliez pas les citrons, kiwis et clémentines pour faire le plein de vitamine C.

La vitamine C renforce notre système immunitaire et aide notamment à lutter contre la grippe. Elle nous permet aussi de nous booster et de lutter contre la fatigue



Pour ce qui est des plats profitez-en pour mixer vos légumes en velouté ou purée, en soupes ou encore quelques gratins pour le plaisir...

***On reste à vos côtés même à distance =)
L'équipe Pass'Sport***