

CONSEIL JANVIER 2021

L'après fêtes ! Il est temps de reprendre les bonnes habitudes.

1/L'alimentation

Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et variée tout au long de l'année. Cela est encore plus vrai en période hivernale afin d'éviter les coups de fatigue et les maladies.

Si vous sentez que vous avez un peu trop forcé durant les fêtes, vous pouvez pendant 4/5 jours « manger liquide ». Faites-vous des soupes de légumes et des smoothies de fruits frais afin de mâcher le travail de l'estomac. Ensuite reprenez une alimentation « normale » progressivement.

2/ l'activité physique

On le sait, la pratique sportive est bonne pour le mental et le corps. Elle aide aux défenses immunitaires à se multiplier.

Pensez à faire les cours proposés sur internet (vidéos de Pass' sports) mais aussi à pratiquer un peu d'exercice en extérieur. Certes en cette saison il est dur de trouver la motivation pour faire du sport dehors... mais rien que 20 min de marche par jour fait beaucoup de bien à l'organisme. Et en ces temps où l'incitation est à limiter ses déplacements, ces 20 minutes vous les apprécierez d'autant plus.

L'équipe du dispositif Pass'sports vous présente leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année, prenez soin de vous et à bientôt.

L'équipe Pass' sports 