

# Les kilos en cadeaux pour cette fin d'année ?! Non !! On préfère avoir des abdos !!



## ✓ Conseil gastronomique :

Cette période est propice à manger voir se gaver comme les animaux que l'on peut déguster lors des différents repas familiaux auxquels on participe. Le conseil du coach est de manger de tout en évitant d'en reprendre à foison lors d'un même repas est de privilégier un peu chaque jour pour que le corps puisse éliminer plus facilement le surplus de calories ingurgiter en une seule fois.

## ✓ Conseil sommeil :

*Pour une récupération optimale, le sommeil est la base de la pyramide ! Sans lui, bonjour aux rides sous les yeux et baisse d'énergie due également au manque de soleil.*

*Ce n'est pas pour rien que l'on fait rimer soleil et sommeil.*

*Privilégier un bon sommeil de minimum 6h plutôt qu'un long et mauvais de 10h.*



## ✓ Conseil sportif :

Avec le froid, voir grand froid faisant son apparition, l'échauffement avant l'effort va devoir être plus long, pour que le corps monte en température et permette aux articulations d'être lubrifiées et prêtes à l'effort que vous allez leur faire endurer. Le temps d'échauffement ? Tant que vous ne transpirez pas, continuez !! Mais il devrait suffire d'une petite demi-heure pour cela. Essayez de garder le rythme en vous entraînant tous les 2 voir 3 jours pour que le corps garde les bonnes habitudes sinon la reprise sera encore plus dure !

***L'équipe Pass'Sports vous souhaite de bonnes fêtes et d'avoir plein de beaux cadeaux et surtout une bonne santé pour l'année 2017 !!***

