

Bonne Année !



Un jus détoxifiant ?

Cette recette de jus détoxifiant s'appelle The Cleanse en Anglais.

Cette boisson se consomme le matin après une soirée bien arrosée !

Et vous sert à **vous refaire une santé après une fête** (plutôt alcoolisée).

Le concombre et le persil sont bénéfiques pour vos reins. Ils aident également à prévenir les calculs rénaux. Le mélange de céleri et carotte nettoie vos organes internes et élimine les toxines.

Ingrédients :

- 1 gros concombre
- 3 branches de persil
- 1 branche de céleri
- 3 moyennes et grandes carottes

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients, les mixer et servir aussitôt.



Après un bon jus, nous voilà sur pied pour la rentrée sportive

On reprend les bonnes habitudes et on se fixe des objectifs. Le moment des bonnes résolutions est arrivé et il va falloir s'y tenir !

Le secret de la réussite est la régularité. Pour atteindre vos objectifs personnels, planifiez vos séances. Ensuite celles-ci seront intégrées à votre agenda et deviendront inévitables dans votre semaine.

La récupération est le deuxième élément clé pour réussir vos objectifs. Elle peut se décliner sous plusieurs aspects : le sommeil (vu dans le conseil du mois de décembre), la récupération passive ou active (massages, étirements...). La récupération passive qui consiste à ne pas pratiquer d'activité peut être un bon moyen pour recharger ses batteries que ce soit physiquement ou psychologiquement. Attention toutefois à ne pas faire durer cette période trop longtemps !

La récupération active est beaucoup plus efficace pour pouvoir enchaîner les séances de qualité. En effet un bon massage de temps en temps et une séance d'étirements hebdomadaire permettent de contribuer à la bonne récupération musculaire. Les auto-massages sont assez faciles à mettre en place, avec une bonne huile (à l'arnica pour la récupération sportive) les effets seront garantis !

**Toute l'équipe Pass'sport vous souhaite
une excellente année 2017**

