

# En mai fait ce qu'il te plait...

...ou presque

## ➤ Les beaux jours reviennent

On peut profiter des jours plus longs et plus ensoleillés pour effectuer quelques séances en extérieure. Que ce soit de la simple marche, de la marche nordique, un petit footing ou un entraînement fractionné tout est bon pour profiter à la fois du soleil et pratiquer une activité physique !

N'oubliez pas de partir avec un couvre-chef en cas de fort soleil, une petite bouteille d'eau si besoin et une tenue adaptée à la météo. N'hésitez pas à vous échauffer et à augmenter l'intensité progressivement au cours de votre séance. Lors de votre retour à la maison une petite séance d'étirements en douceur est la bienvenue !

## ➤ Détox de saison

### **Ingrédients :**

2 carottes, 2 oranges, 1 citron, 1 cm de gingembre frais

### **Recette :**

Lavez les carottes et épluchez-les seulement si nécessaire, sinon frottez-les avec un torchon propre afin de conserver la peau. Récupérez leur jus à l'aide d'un extracteur de jus ou d'une centrifugeuse.

Coupez les oranges et le citron et pressez-les. Mélangez le jus obtenu avec le jus de carottes. Râpez finement le gingembre dans le jus détox, mélangez et buvez aussitôt.

## ➤ On prépare les vacances !

Dernière ligne droite avant les grandes vacances de cet été. On en profite pour une grande assiduité sur les différents cours ;) )

Maintenant que tous les mouvements sont acquis, il ne faut plus hésiter à mettre un peu plus d'intensité d'en chacun d'entre eux pour encore de meilleurs résultats !

**A très vite sur les cours  
L'équipe pass'sport**

