

# Bonne ANNÉE 2019

Tout d'abord l'équipe des éducateurs pass'sports vous souhaite à tous et à toutes une bonne et heureuse année 2019 ! Qui dit nouvelle année dit bonnes résolutions ! Battez-vous cette année pour la ou les tenir sur le long terme !

La période hivernale est bien arrivée. Les journées vont être extrêmement courtes et froides ! Peu de soleil donc peu de vitamines !

Quelle est la solution ? Tout le monde la connaît... Les fruits ! On regroupe 3 façons de les consommer chacune présentant ces avantages et ces inconvénients :

- En smoothie :
  - + Digestion plus rapide dû à la forme liquide (possibilités de mélanger avec des légumes
  - Sentiment de satiété peu ressentie et nécessite beaucoup de fruits pour un grand verre
- En jus :
  - + S'assimile très rapidement (plus rapidement que le smoothie ou sous la forme primaire du fruit)
  - Attention à le consommer modérément (fruit=sucre) et absence totale de fibre (nécessaire) au maintien ou à la reconstruction musculaire
- Sous sa forme primaire :
  - + Forme la plus nutritif donc sentiment de satiété ressenti
  - + Fibre et nutriment toujours intact et en grand quantité
  - Digestion plus lente



Les fruits sont nos amis et notre arme la plus puissante pour absorber et maintenir un niveau de vitamines élevés. Rappelons que les vitamines vous serviront à maintenir un certain niveau de forme et surtout vous aiderons à lutter contre les maladies !

**ATTENTION !** Consommez vos fruits entre les repas ! Primordial pour avoir tous les nutriments digérés ! Un fruit mangé en dessert va s'oxyder dans l'estomac (perte de nutriment) et ne sera alors l'équivalent que d'un morceau de sucre !