

Chandeleur en douceur

Vous qui faites attention à votre alimentation et souhaitez profiter de la chandeleur, il est tout à fait possible de concilier les deux. Pourquoi pas une bonne crêpe après le ski ?

- *Le point nutrition*

Comment consommer des crêpes sans nuire à votre ligne ?

- Tout part de la composition de votre pâte : des œufs, de la farine (complète si possible) et du lait (demi-écrémé ou écrémé de préférence) et c'est tout. Pas besoin de rajouter du sucre ou autre, votre garniture s'en chargera !
- Et cette garniture peut changer une crêpe en bombe calorique ; privilégiez les confitures à forte teneur en fruits (fraises, framboises...) ou faites fondre quelques carrés de chocolat plutôt que d'étaler de la pâte à tartiner ;)



- *C'est l'heure du ski*

Pour toutes celles et tous ceux qui partent aux sports d'hiver, le travail de renforcement musculaire est primordial !

- Enormément de blessures sur les pistes sont dues à un manque d'activité physique régulière. Les muscles du bas du corps et surtout ceux de la chaîne antérieure (les quadriceps) sont mis à rude épreuve. Les cours de CAF, bodysclupt mais également le pilates vous permettront de mieux appréhender les pistes.
- En fin de journée, n'oubliez pas les étirements et l'hydratation. Une journée sur les pistes est exigeante musculairement. Cette séance de stretching vous permettra ainsi d'améliorer votre récupération et diminuera le risque de blessure pour les jours suivants. Par temps froid la sensation de soif peut disparaître, continuez donc à boire régulièrement tout au long de la journée (de l'eau pas du vin chaud !) Tout ceci pour profiter au mieux de vos vacances.



A très vite sur nos différentes activités

L'équipe Pass'sports