

CONSEILS DES EDUCATEURS DE JANVIER 2020



Toute l'équipe Pass'Sports vous souhaite une excellente année 2020 !

Qui dit nouvelle année, dit nouveaux objectifs et nouvelle organisation :

Faites du sport : Fitness, musculation, yoga... une activité physique vous permettra :

- De renforcer votre corps,
- D'obtenir une meilleure qualité de vie,
- De développer de la confiance en soi,
- De lutter contre les effets du vieillissement et de certaines maladies
- De réfléchir à long terme sur nos modes de vie actuels.

Bien être, santé sont au cœur de nos préoccupations.

Des arguments plutôt alléchants... alors saisissez votre chance c'est le moment !

Vous avez fait une pause avec les fêtes ou vous décidez de vous y mettre sérieusement ? Optez pour des séances courtes et peu intenses dans un premier temps.

Laissez vos craintes et vos appréhensions de côté et participez aux cours collectifs les midis ou les soirs, qui sont adaptables à tous ! Chacun y trouvera son compte.

Ne vous privez pas de petits plaisirs :

Les petits plaisirs sont importants, notamment pour le moral. Il vous suffira de rééquilibrer les semaines à venir! Voici une recette simple et rapide pour les plus gourmand(e)s, parfaite pour une collation avant ou après votre séance de sport.



Les energy balls

Que faut-il ?

200g de dattes dénoyautées

200g de poudre d'amande

40g de cacao ou chocolat

1 pincée de sel

Noix de coco (pour la finition)

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur, et mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène. Avec cette pâte, formez des petites boules et roulez-les dans la noix de coco. C'est prêt, vous n'avez plus qu'à déguster !

Buvez de l'eau : L'eau est indispensable pour votre métabolisme, le transport des substrats, la régulation de la température et la fonction circulatoire. Il faut donc boire suffisamment au quotidien pour maintenir l'équilibre de toutes ses fonctions Et ainsi compenser l'élimination de celle-ci via la transpiration, la respiration et lors de vos passages aux toilettes...

Objectif de ce nouveau mois : boire au minimum 2 l par jour !

Ne culpabilisez pas : vous avez craqué ! Ce n'est pas la fin du monde. Pardonnez-vous et GO ! Repartez de l'avant !

Nous savons que les dernières grèves et la grisaille hivernale ont pu être des freins à votre pratique sportive. Il est temps de se booster ! Enfilez vos baskets et ne vous posez plus de questions, le temps est au sport ! Nous vous attendons pour une reprise à partir du lundi 6 janvier 2020.

A très vite sur l'ensemble de nos cours !

L'équipe Pass'sports