

En décembre, sors de ta chambre !

Le mois de décembre est souvent difficile d'un point de vue motivation et il faut se forcer pour sortir de sa couette ! On va tout faire pour vous motiver ;))

Surtout garder le rythme :

Le mois de décembre est le mois de toutes les excuses ! Ne vous laissez pas abattre et prenez votre sac de sport à deux mains !

C'est le moment de passer l'hiver au chaud avec nous dans les différents cours. Si vous réussissez à garder le rythme en cette période hivernale, votre assiduité au cours des prochains mois n'en sera que plus grande.

Et quoi de mieux que de venir transpirer avec nous pour vous réchauffer et passer un bon moment avant les fêtes. Une fois de retour à la maison après les cours, quoi de mieux qu'une bonne soupe de saison =)

Les légumes de saisons :

Il est très important de consommer les fruits et légumes de saison pour notre bio-rythme mais également pour la planète ! En ce mois de décembre manger des pommes, des poires et des kiwis en fruits.

Pour les légumes toutes les courges (citrouille, butternut, potiron...) et légumes racines (crosnes, salsifis, topinambour, rutabaga...) sont excellent à faire en purée ou en potage mélangé à de la pomme de terre. Petite idée de recette très simple :

1. Tapissez le fond de 2 bols de salade verte coupée en petits morceaux.
2. Épluchez le navet et la betterave. Râpez-les et mélangez-les.
3. Disposez le mélange sur le tapis de salade.
4. Épluchez et coupez l'échalote en morceaux, disposez autour du mélange betterave/navet.
5. Faites une vinaigrette avec le sel, le poivre, le vinaigre, la moutarde et l'huile de colza. Versez la vinaigrette sur le dôme de betterave/navet.
6. Saupoudrez avec les graines de lin et servez !

Toute l'équipe Pass'sports vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année