



CONSEILS POUR UN ÉTÉ EN BONNE SANTÉ :

Les tips de Tribault

L'avantage des exercices en soirée

Faire de l'exercice le soir peut aider à évacuer le stress de la journée et améliorer la qualité du sommeil.



Yoga

Pratiquez des postures de yoga relaxantes pour détendre votre corps et apaiser votre esprit.



Marche

Une promenade dans un parc peut être relaxante sans être trop stimulante avant le coucher.



Natation

Si vous avez accès à une piscine, la natation est un exercice complet qui apaise les articulations.

COLLATIONS APRÈS L'EFFORT



Hydratation

Buvez de l'eau tout au long de la journée pour compenser la perte de fluides.



Snacks légers

Optez pour des collations légères comme un yaourt avec des fruits, une poignée de noix, ou un smoothie.



Repas équilibré

En cas d'exercice plus intense, privilégiez un repas équilibré avec des protéines maigres, des légumes et des féculents.

RECETTE COLLATION

SMOOTHIE VERT REVITALISANT

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 pomme verte
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 250 ml d'eau de coco
- Quelques glaçons

Préparation :

1. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Servez frais



**Pendant que vous dormez, votre cerveau trie et consolide
les informations de la journée pour mieux les retenir**