

UNE RENTRÉE DIET



En vacances, les erreurs alimentaires sont nombreuses.

En effet, l'été nous faisons plus d'excès entre les apéritifs, les restaurants, la consommation de sucreries telles que les glaces, les beignets etc. Notre corps est donc malmené durant cette période.

Voici quelques conseils pour bien démarrer la rentrée :

→ Bien s'hydrater au moins 1,5 l d'eau plate par jour

(Le corps réclame de l'eau surtout après s'être exposé des semaines au soleil)

→ Prendre ½ jus de citron Bio à jeun le matin dans un verre d'eau à T° ambiante

(En effet, l'été nous consommons plus d'alcool qui surcharge le foie en toxines)

→ Pratiquer une activité physique régulière

(Le sport est un moyen de vous sentir en meilleure forme)

→ Organiser vos menus alimentaires

(Cela permet de manger équilibré tout au long de la semaine)

→ Faire une collation dans l'après-midi

(La collation vous évitera de grignoter tout au long de la journée - ex : un fruit frais)