



C'est la rentrée et ses bonnes résolutions, mais par où commencer ? Julie, aurais-tu des conseils ?



Episode 7 : Les bonnes résolutions de la rentrée



Bien manger, bien dormir, pratiquer une activité physique... voilà le secret d'une bonne rentrée et pour ne pas vous décourager et vous y tenir toute l'année : organisez-vous !

Pour soigner votre alimentation, prévoyez vos menus à l'avance afin d'assurer un bon équilibre sur toute la semaine. Pour mémo : faites le plein de fruits et légumes, n'oubliez pas les féculents à chaque repas, une source de protéine par jour et 3 produits laitiers (cf billet de Julie n°1_ La Pyramide Alimentaire).

Sur les 14 repas que compte la semaine, vous pouvez vous faire plaisir en vous accordant 2 à 3 écarts sans que cela vous porte préjudice ! Anticiper vos menus vous permettra aussi de faire une liste de courses pour gagner du temps, limiter les dépenses inutiles et donc diminuer le stress !

L'équilibre alimentaire est une chose et couplé avec une activité physique c'est encore mieux.

Que vous soyez autonome ou en club, seul ou en groupe, choisissez une activité physique ou sportive adaptée à vos capacités, votre emploi du temps, votre motivation et vos envies ! C'est la rentrée également pour les clubs et associations sportives, profitez-en pour découvrir de nouvelles activités près de chez vous et bénéficiez des offres du moment !

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel pour vous fixer un objectif réaliste vis-à-vis de vos capacités et de votre état de santé. Et pour que la motivation reste : pratiquez votre activité à plusieurs : se retrouver toutes les semaines pour s'entraîner avec des amis donne une motivation supplémentaire et créer une ambiance conviviale.

