



C'pour VOUS...

Spécial fêtes de fin d'année

Quelle stratégie pour garder la forme avant, pendant et après les fêtes ?

Comment passer les fêtes sereinement ?

Adeline POLLARD, diététicienne-nutritionniste à Chambéry, vous donne quelques conseils pour ne pas prendre de poids et se faire plaisir durant ces repas de fêtes :

- Acheter les chocolats et autres gourmandises en dernier, vers le 20 décembre (cela vous évitera de les manger en avance), en acheter le minimum.
- Faites-vous plaisirs le jour J mais attention aux restes, faites en sorte qu'il n'en reste plus.
- Eviter les aliments type tarama, œufs de lump, assez riches en calories et très salés. Par contre les crustacés / coquillages sont très maigres.
- Mangez lentement et évitez de vous resservir.



Adeline POLLARD diététicienne-nutritionniste
 315 avenue de Turin 73000 Chambéry 04 79 70 00 54
www.dieteticienne-pollard.com
 Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi
 de 9h à 11h30 et de 14h à 19h le samedi matin de 9h à 12h.



Info Club Avantages C'Pour Vous :

La première consultation dure 1h00 - tarif 50 €, les suivantes 20 à 30 minutes (forfait suivi de 4 consultations à 110 € au lieu de 130 €).

Comment retrouver la forme après les fêtes ?

Après deux semaines épuisantes pour l'organisme bousculé par de longs repas trop gras, il est nécessaire de rétablir la situation :

- 1 - **Dormez et marchez**, cela fait du bien au corps et à l'esprit,
- 2 - **Consommez des soupes de légumes et des compotes** pour vous réconcilier avec votre transit intestinal,
- 3 - **Oubliez les boissons sucrées, l'alcool** et privilégiez l'eau,
- 4 - **Mangez léger** et mettez du pain complet sur la table
- 5 - **Ressourcez-vous** et profiter d'une bulle de douceur et de bien-être.

Massage, spa, piscine chauffée, thermalisme, choisissez parmi les offres de nos partenaires Pause Evasion (Piscine de Buisson Rond), Les Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains et Les Thermes de Challes-les-Eaux pour vous détendre.

Détail des offres disponible sur www.mutuellesdefrance73.fr à la rubrique C'Pour Vous « Club avantages ».



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL agit naturellement pour votre santé



Partagez votre recette « Spécial Forme » avec d'autres adhérents !

Vous aimez mijoter des petits plats équilibrés, alors cliquez sur la rubrique « mon compte e.services » de notre site internet et écrivez votre recette « Spécial Forme 2012 » en précisant bien les ingrédients et les différentes étapes de réalisation. Elle sera relue par notre rédaction avant publication et vous serez prévenu par e-mail de sa mise en ligne.