

Gardez le tempo !

C'est la rentrée : fin de la trêve estivale, reprise des activités, rupture de rythme...

Tous ces changements peuvent perturber votre organisme. Voici quelques conseils rédigés par la nutritionniste **Tramier** pour vous aider à gérer la rentrée en toute sérénité et prolonger les bénéfices des congés d'été.

Avec le retour à la réalité quotidienne et les rendez-vous à l'agenda : travail, école, réunions... ce n'est pas le moment de se laisser envahir par le stress ! Pour repartir du bon pied, reprenez vos habitudes régulières pour le coucher et le lever. Bien dormir est un moyen efficace de rester au sommet de sa forme physique et intellectuelle. Prenez vos repas à heures fixes, rien de mieux pour retrouver le rythme. Au travail, octroyez-vous des pauses hydratantes (eau, thé, tisane, café...) entre collègues. Elles seront les bienvenues après la pause estivale.

Préparez des recettes d'automne vitaminées

Le **bien-être** passe aussi par l'alimentation. En période de transition, veillez à soigner le contenu de votre assiette. L'apport de fruits et légumes, riches en vitamines et minéraux, est essentiel pour entretenir le capital forme généré pendant l'été. Tous les week-ends, faites le plein de produits frais pour la semaine et composez de délicieuses salades : laitue, tomates, concombres, fêta, **olives de table**, basilic... arrosés d'un filet **d'huile d'olive** et de vinaigre balsamique... Toutes les combinaisons sont possibles.

Les acides gras **oméga 3** que l'on trouve dans le colza, les poissons gras ou les fruits à coque, associés à un **régime méditerranéen**, sont aussi bénéfiques en cette période de rentrée grâce à leur action positive sur la mémoire et le système cardio-vasculaire.



Retrouvez la pratique de l'activité physique

Un autre atout forme à privilégier est de rester actif en pratiquant une activité physique régulière. Salle de sport, tennis, piscine, déplacements à pied ou à vélo, aller danser entre amis... Il existe de nombreuses manières de tonifier le corps malgré une vie bien remplie ! L'activité physique est la meilleure alliée et préserve la **santé** ! Fixez-vous des objectifs à court terme, plus efficaces pour entretenir la motivation notamment entre deux saisons.



Pensez également aux activités plus douces comme le yoga, le Qi Gong, le tai-chi, la gymnastique, les balades en plein air. Les moyens de détente comme le spa, hammam ou massage contribuent aussi au **bien-être** et faciliteront une reprise en douceur. A l'arrivée de l'automne, les sorties culturelles constituent également une façon agréable de reprendre le rythme au quotidien en alliant curiosité et plaisir. À vous de trouver les activités qui vous conviennent le mieux !

**Vous avez désormais les clés en mains pour optimiser votre rentrée de manière sereine !
Bonne rentrée !**