

CALENDRIER DE L'AVENT

POUR PRÉPARER LES FÊTES, BOOSTER MON IMMUNITÉ ET MON BIEN-ÊTRE.

1
Pour commencer le mois, quelques noix, c'est « bourré » d'oméga 3 !

Je mange lentement, en mastiquant, sans écrans ! **2**

3
Cap sur la Vitamine C, je mange un légume cru !

Le chocolat ne fait pas grossir, 1 carré aujourd'hui ! **4**

5
Je délaisse le pain blanc, et je choisis du pain complet !

C'est la Saint Nicolas ! Un p'tit plaisir sucré et plein d'énergie : le pain d'épices ! **6**

Encore des omégas 3 : un poisson gras, sardines ou saumon, selon le porte-monnaie ! **7**

Je pense à mon microbiote avec un aliment fermenté : le cornichon, c'est l'aliment du bonheur ! **8**

Pour la vitamine A, je choisis la couleur orange : carottes et potiron ! **9**

10
Cap sur la vitamine D, je sors prendre l'air et je bouge !

Allez courage : 10 pompes ce matin ! **11**

12
Il reste du pain d'épices et quelques noix pour un petit-déjeuner tonique ! 

Défi sportif : 2 tours du marché de Noël, sans s'arrêter ! **13**

14
Cap sur la vitamine D, je sors prendre l'air et je bouge !

Pas d'idées cadeaux, je gère mon stress : je respire profondément pendant 2 minutes  **15**

16
Le vert est à l'honneur : avocat, épinards, kiwis, brocolis au choix !

Je déguste une spécialité de Noël avec mes 5 sens **17**

18
Objectif satiété : Aujourd'hui, c'est moi qui gagne la course de lenteur au repas !

19
De l'eau, la meilleure détox : un grand verre au réveil 

Encore et toujours les omégas 3, je mets de l'huile de colza dans ma salade **20**

21
Acte manqué : j'ai oublié mon téléphone, la journée sera ZEN !

Je prépare une soupe « maison », une grosse cocotte ! **22**

Un bon sommeil, pas d'excitants, c'est la journée des tisanes !  **23**

24
UN PEU DE TOUT ET DE TOUT UN PEU !

Je me régale en appréciant chaque bouchée, chaque saveur : c'est NOËL ! **25**