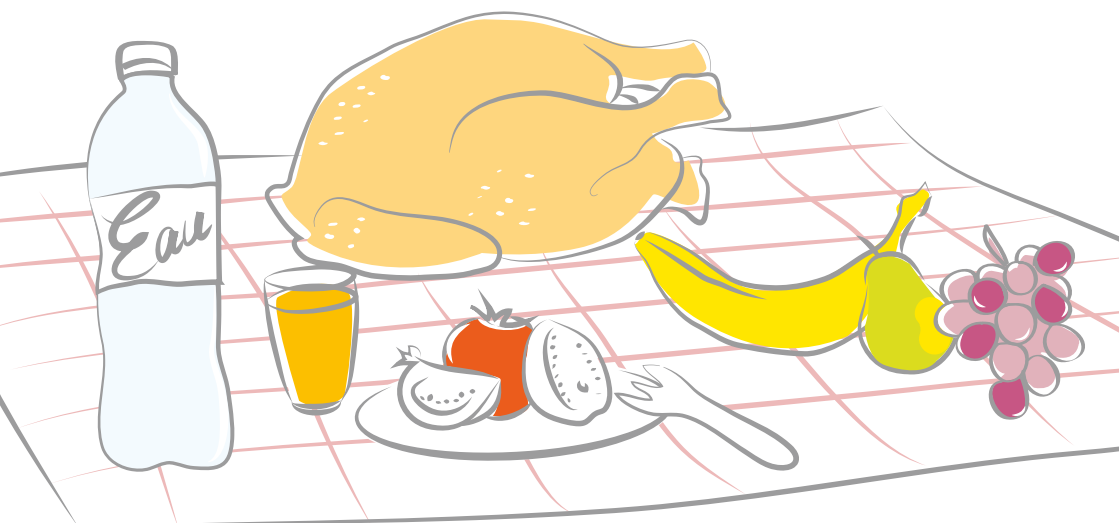
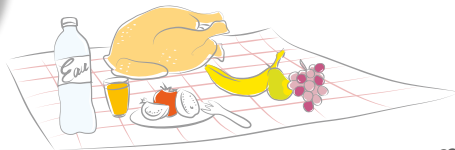


boost! & moi



Le pique-nique, un repas
qui ne s'improvise pas !



Un pique-nique est-il forcément synonyme de chips, mayonnaise et autres aliments gras ou sucrés ?

NON !! Et contrairement aux idées reçues, cela demande un minimum de préparation. C'est parti !

Pensez à préparer le menu en fonction du programme de la journée :

Pour les après-midi bronzette, une salade composée - poivron, melon, carotte - vous donnera un bronzage éclatant ! En dessert, optez pour des fruits.

Pour les après-midi un peu plus dynamiques, Il vous faudra de l'énergie ! Ajoutez des féculents à vos salades composées ou préparez des sandwiches au pain complet.

Enfin, n'oubliez surtout pas de boire de l'eau ! Vous hydrater est essentiel.

PENSEZ AU PARASOL, IL SERAIT DOMMAGE DE FINIR EN BARBECUE !

Pique-nique