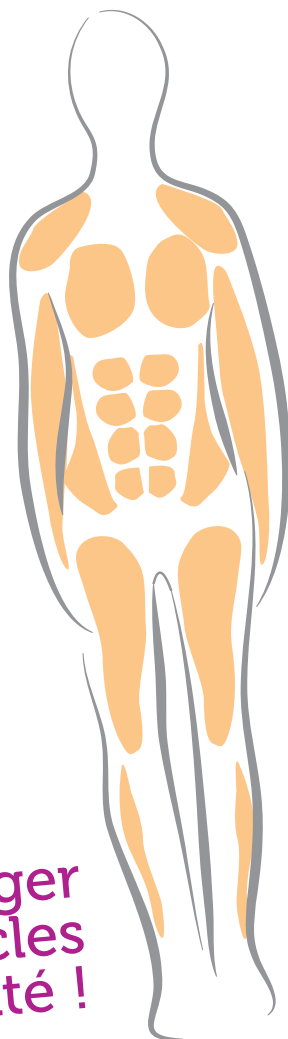


boost!
&
moi



Bien manger
pour des muscles
en bonne santé !



Courir pour ne pas rater son bus, aider sa meilleure copine à déménager, jouer au football avec le petit dernier... Nos muscles sont quotidiennement sollicités, alors pensez à les chouchouter !

Nous oublions trop souvent que la santé de nos biscottos est intimement liée au contenu de nos assiettes... En effet, certains aliments sont de véritables alliés pour nos muscles alors pourquoi s'en priver ?

Pensez par exemple à agrémenter vos woks ou vos salades composées de soja. Cette petite pousse contient tous les acides aminés essentiels au développement de vos muscles.

Qu'ils soient brouillés, au plat ou en omelette, les œufs seront les champions de vos brunch du dimanche ! Ils sont riches en vitamine D et participeront ainsi à la bonne santé de vos tissus musculaires...

Et pour un dessert fruité, osez l'ananas ! En plus d'être savoureux et rafraichissant, il permettra de réduire les inflammations musculaires après une séance de sport !

ALORS MESDAMES, MESSIEURS, SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION POUR AVOIR DES MUSCLES EN PLEINE SANTÉ !



Muscles