

Alors, vous avez profité de vos vacances ? Bien ! Elles sont faites pour ça !  
En revanche les barbecues, le rosé, les apéros et les cocktails ont eu raison de vous... Résultats : la balance ne fait définitivement plus partie de vos amis et vous êtes déjà fatigués alors qu'à l'instar des premiers jours de Janvier, vous étiez plein de bonnes résolutions pour la reprise.

Pas de panique, je vous propose une remise en forme express pour attaquer la rentrée avec une forme olympique et un moral d'acier.

En premier lieu, la détox ! Faites une cure de citron. Un tous les matins, pressé dans un grand verre d'eau et à jeun si possible, histoire de bien nettoyer votre foie et de l'aider à se débarrasser des toxines.

Ensuite, avant le dîner, prenez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre diluée dans un grand verre d'eau. Vous verrez, ce n'est pas si mauvais que ça en a l'air sur le papier et il viendra à bout des tous les autres déchets résiduels de votre organisme.

Puis vient l'heure du ménage, faites le vide pour faire le plein et débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas sain dans vos placards ou dans votre frigo : chips, biscuits, sucreries et desserts.... Remplacez par des fruits et des légumes de saison, pleins de vitamines et de minéraux essentiels à votre corps.

Diminuez un peu les quantités dans votre assiette, surtout le soir quand il s'agit des féculents.

Et enfin, bougez ! Commencez, ou reprenez une activité physique modérée mais régulière et gardez le rythme. Une marche rapide de 20 minutes par jour suffit à booster votre organisme et nous avons encore de belles journées sur la Côte.

**Sébastien Pernot**

Coach / Fondateur de Coach on Web

[www.coach-on-web.com](http://www.coach-on-web.com)

## **Partager :**

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)