

Semaine du bonheur sur la terrasse du Restaurant du Tennis Club de Carouge, du 5 au 8 septembre entre 11h30 et 14h.

Une semaine pleine d'activités, sportives et autres où vous pourriez vous relaxer au soin d'un massage ou vous stimuler avec les connaissances du Pilates. Sans négliger votre repas de midi ! Pour cela, nous avons préparé des menus spéciaux pour cette semaine avec quelques informations de base.

Menu Découverte 5 sept. : initiation au Pilates (inscription)

Découvrez les saveurs de votre assiette protéinée composée d'un assortiment d'éléments qui **contrôlent les fonctions vitales de l'organisme ainsi que la constitution de la structure des cellules et évitent les maladies cardiaques et les cancers. Un repas équilibré ne doit pas dépasser 150 gr de protéine.**

Menu Tonifiante 6 sept. : massage Shiatsu

Pour être en forme toute l'après-midi, tonifiez votre corps avec les aliments riches en minéraux et vitamines. Ici on fait moins attention aux calories mais plus aux diverses vitamines essentielles. La diversification de votre assiette vous permettra d'**améliorer votre performance physique ainsi que de réduire les radicaux libres responsables du vieillissement précoce ; elle contribue aussi à la diminution du LDL (mauvais cholestérol).**

Menu Attitude 7 sept. : massage assis

La recette **ATTITUDE** est composée d'aliments cuits et naturellement riches en fibres. **Ces aliments facilitent le transit intestinal et régulent l'absorption des lipides et des glucides, de plus ils constituent une excellente prévention contre les maladies cancéreuses du tube digestif.**

Menu relax 8 sept. : massage

Pour ce jour on vous a préparé un menu léger avec un équilibre entre les trois groupes d'aliments hydrates de carbone, protéines et fibres. L'idée est d'offrir une alimentation moins grasse tout en alliant le plaisir et la santé. L'utilisation de l'huile oméga trois dans la cuisson de ce repas **stimule la circulation sanguine et diminue les risques de crise cardiaque ainsi que le niveau de la pression artérielle. Ces proportions sont distribuées dans votre assiette en 100-120g de viande, 200g de légumes et des farineux à discrétion.**