

# Ambassadeur Forever

“ Voyager, c'est demander d'un coup à la distance ce que le temps ne pourrait nous donner que peu à peu. ”

Paul Morand, écrivain



## Le bon tuyau aux Ambassadeurs...

ERGOTONIC



Lambert Hô

Partenaire Relaxation

### TÉMOIGNAGE DE LAMBERT HÔ POUR DES LENDEMAINS (DE FÊTE) QUI CHANTENT :

“ A mi-chemin entre le marathon et le 110 mètres haies, voici venir le moment que chacun attend et redoute à la fois : les fêtes de fin d'année. Car entre la course aux cadeaux et deux réveillons d'affilée, vos nerfs - et votre foie - vont être à rude épreuve.

Rassurez-vous, un peu de remise en forme et quelques conseils d'hygiène de vie vous aideront à passer ce cap difficile.

Qui dit repas de fêtes dit excès alimentaires. Pour ménager votre taux de mauvais cholestérol et prévenir toute surcharge pondérale, anticipez dès aujourd'hui :

pratiquez une demi-heure d'activités physiques 3 fois par semaine afin d'éliminer les graisses. Pour les amateurs de jogging, rien n'empêche de courir en hiver, après un bon échauffement. N'hésitez pas à faire des pauses si vous n'êtes pas habitué.

préférez les poissons, légumes et huiles végétales aux viandes rouges, œufs et fromages.

Souvenez-vous que les mélanges d'alcool ne font pas bon ménage et qu'il est déconseillé de boire le ventre vide.

Enfin, pour vous remettre des festivités, pourquoi ne pas aller brûler quelques toxines au sauna (ou au hammam) ? Pour le bien-être de votre estomac, n'hésitez pas à consommer légumes, fruits, eau et infusions sans modération.

Bonnes fêtes et... bonne santé ! ”



Vous aussi, faites-nous partager vos témoignages, vos expériences  
sur [suitehotel@suite-hotel.com](mailto:suitehotel@suite-hotel.com)