

# L'hiver c'est dans la poche !

Jeudi

02 févr. 2025

Rédigé par Cloé, Juline et Rebeca



## La Cryothérapie, un mal pour un bien !

Mais qu'est-ce donc cette pratique farfelue, qui se répand tout autour de nous ? Les gens s'immergent dans l'eau glacée en plein hiver, mais quelle idée ! Néanmoins, cette pratique n'est pas sans justification. Effectivement, l'exposition brève à des températures extrêmement basses aurait des bienfaits conséquents sur le système immunitaire et permettrait donc de prévenir des troubles fréquents de la saison hivernale.



## Manger bien, manger sain !

L'hiver est là, et avec lui, une merveilleuse opportunité de redécouvrir les trésors cachés de nos potagers. Pour rester en forme et en bonne santé, rien de tel que de savourer les légumes et fruits de saison. Choux, carottes, poireaux, pommes et agrumes regorgent de vitamines et de nutriments essentiels pour affronter le froid. En plus d'être délicieux, ces aliments colorés et variés apportent une touche de fraîcheur et de vitalité à nos assiettes. Alors, cet hiver, faites le plein de saveurs et de bienfaits en privilégiant les produits locaux et de saison. Bon appétit !

## Peut-on manger de la neige ?

L'hiver arrive avec ses paysages enneigés et cette question qui chatouille la curiosité de tous : peut-on vraiment manger de la neige ? Si les enfants adorent croquer ces flocons délicats, il est temps de découvrir la vérité derrière cette pratique hivernale. La neige, bien que pure en apparence, peut contenir des impuretés et des polluants en tombant à travers l'air. Cependant, les experts sont partagés : une bouchée occasionnelle de neige fraîchement tombée ne causera probablement pas de tort, mais mieux vaut éviter de la consommer en grande quantité.

## Strath le produit qui claque !

Affrontez les rigueurs de l'hiver avec Strath, le complément alimentaire naturel qui booste votre vitalité ! Enrichi en levure végétale, vitamines et en herbes médicinales, Strath renforce votre système immunitaire et vous aide à rester en forme malgré le froid. Ne laissez pas l'hiver vous ralentir, faites le plein d'énergie avec Strath et vivez la saison en pleine santé.

Prêt à affronter l'hiver avec ce complément alimentaire naturel ? Faites confiance à Strath, le produit qui claque !



### Rester en forme

Le ski de fond ou de descente, Snowboard, luge, patinage ou encore les randonnées en raquettes... Nous vous présentons différents sports et leurs bienfaits pour vous motiver à rester en forme tout au long de l'hiver ! Pour les flemmards, découvrez le Pilate, un sport tout aussi bienfaisant, à pratiquer dans le confort de votre chez vous.

### Peau et cheveux : pour les jeunes et les plus vieux !

L'hiver peut être rude pour notre peau et nos cheveux, mais avec quelques astuces simples, il est possible de les garder en pleine forme. Le froid et le vent peuvent assécher la peau et fragiliser les cheveux, mais en adoptant une routine de soins adaptée, vous pouvez prévenir ces désagréments. Hydratez votre peau quotidiennement avec des crèmes riches et nourrissantes, et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau. Pour vos cheveux, optez pour des masques hydratants et évitez les lavages trop fréquents. En prenant soin de vous, vous pourrez profiter pleinement de la saison hivernale tout en restant resplendissant. Prenez soin de vous !