

DES CALORIES SUR LA TERRASSE!

Quoi de plus agréable que de prendre un « drink » sur une terrasse, par un bel après-midi ensoleillé, en bonne compagnie? Toute bonne chose ayant son petit côté pervers, notre nutritionniste du MAA, vous rappelle les Calories contenues dans votre verre...

Ces dernières proviennent principalement de l'alcool. Celui-ci fournit 7 Calories par gramme alors que les fameux « carbs » (provenant des fruits, produits céréaliers, pâtisseries,...) en fournissent 4... Il faut savoir aussi que les Calories de l'alcool ne sont pas utilisées comme source d'énergie par le corps... Destination? La fameuse « bedaine » de bière! Quelques-uns seront satisfaits de se déculpabiliser en sachant que le vin rouge a tout de même quelques vertus protectrices contre les maladies cardiovasculaires, grâce à un antioxydant particulier qu'il contient.

En résumé, ces plaisirs sont acceptables en quantité modérée (on recommande 1 à 2 consommations par jour maximum, ou 9 consommations hebdomadaires pour une femme et 14 pour un homme), combiné à une alimentation saine et équilibrée. On s'aide en résistant aux chips, arachides et autres tentations du genre...

Et bien sur, le meilleur moyen de pallier à une prise de poids est de vous activer davantage...

Le Club Sportif MAA vous rappelle que vous pouvez débiter votre 2 semaines d'essai gratuit en tout temps. C'est le moment idéal pour redécouvrir le plaisir de bouger et ainsi mieux profiter de la belle saison...

**Activez votre invitation
privilège de 2 semaines
et venez découvrir
l'expérience MAA!**

Une consommation standard	Énergie (kcal)	Comment brûler l'équivalent
Vin blanc (150 ml)	102	10 min - course
Rosé (150 ml)	107	15 min - vélo
Vin rouge (150 ml)	108	20 min - marche rapide
Bièrre (5% alc-1 bout-341 ml)	151	25 min - cardio sur machine elliptique
Bièrre légère (4% alc-1 bout-341 ml)	95	15 min - natation
Pina Colada (135 ml)	262	25-30 min - jogging
Vodka-orange (210 ml)	175	20 min - patins à roues alignées
Martini (75 ml)	156	30 min - danse
Smirnoff Ice (1 bout-355 ml)	270	25 min - spinning



POUR INFORMATION:

Alexandra Chaniotis
Directrice des ventes corporatives
(514) 845-2233 poste 240
achaniotis@clubsportifmaa.com

2070, rue Peel
Montréal QC H3A 1W6
(514) 845-2233 poste 240
www.clubsportifmaa.com
Membre du Groupe Cambridge

MAA
CLUB SPORTIF MAA
MONTRÉAL