

La minute INFO et CONSEIL



Profiter des fêtes en toute sérénité et gourmandise !

Les fêtes de fin d'année sont un merveilleux moment pour partager de délicieux repas et boissons. Pour en profiter pleinement, quelques petits gestes simples permettent de préserver votre bien-être tout en vous faisant plaisir.



Savourez les douceurs... en douceur !

Chocolats, bûches et autres délices illuminent les tables. Evitez les petits désagréments comme la fatigue, les variations de glycémie ou les inconforts digestifs.



Astuces pour se régaler en légèreté :

- Prenez de petites portions pour profiter de tout sans excès.
- Alternez gourmandises et aliments frais comme quelques quartiers d'orange ou une salade de fruits.
- Pensez à bien vous hydrater : un verre d'eau entre deux douceurs fait des merveilles.



Trinquez... en toute tranquillité

Un toast partagé fait toujours plaisir, mais certains traitements ne s'accordent pas très bien avec l'alcool. Une attention particulière vous permettra de célébrer sans souci.

Conseils pour un toast serein :

- Limitez l'alcool ou optez pour un délicieux jus pétillant, une eau aromatisée ou un cocktail sans alcool.
- Évitez de mélanger plusieurs types de boissons alcoolisées.
- En cas de doute, votre médecin ou votre pharmacien peut vous éclairer.



Écoutez votre rythme et vos envies

Les repas festifs sont souvent généreux... et c'est très bien ainsi ! L'important est de rester à l'écoute de votre corps.

Pour un repas tout en confort :

- Mangez lentement et savourez chaque bouchée.
- Prenez votre temps entre les plats.
- Si vous n'avez plus faim, n'hésitez pas à refuser poliment
- Une courte promenade après le repas, et la digestion n'en sera que meilleure !



**Le CRT Cœur d'Hérault vous souhaite
des fêtes remplies de joie,
de saveurs et de douceur !**



www.gecoh.fr : CRT Cœur d'Hérault - Choisir de bien vieillir à domicile

07 43 36 58 93

contact.crt@gecoh.fr

gecoh

Groupement des établissements médico-sociaux du Cœur d'Hérault

Le CRT Cœur d'Hérault, ce sont 3 missions en faveur des personnes âgées de plus de 60 ans.



- 1 Des ateliers collectifs et des animations pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

Un accompagnement renforcé à domicile par une équipe pluridisciplinaire.
(actuellement, uniquement sur les communes du Clermontais)

2



- 3 Des sessions de sensibilisation pour les particuliers aidants de personnes âgées et les aidants professionnels.

Toutes nos actions sont gratuites (financé par l' ARS).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site :
<https://www.gecoh.fr/le-choix-de-vieillir-chez-moi>