**Capsule 8**

**Défi relevé, maintenant prêt à récupérer!**

Félicitations, tu as relevé le défi! Participer à La Course, c’est devenir un ambassadeur des saines habitudes de vie et un modèle pour ta famille, tes amis et même pour la société. Après une fin de semaine haute en couleur comme tu viens de vivre, tu dois prendre le temps de bien **reposer** ton corps et ton esprit. La **récupération** doit absolument faire partie de ta routine d’entraînement, spécialement si tu désires bouger encore longtemps.

Pour bien récupérer, ton corps a besoin de **sommeil** et **d’aliments**. Tu dois apprendre à écouter les messages que ton corps t’envoie pour faciliter sa récupération. Il est tout à fait normal de te sentir plus fatigué la semaine suivant un défi sportif. Donne à ton corps quelques jours de **repos** sans faire d’activités physiques intenses pour lui permettre de refaire ses réserves d’énergie de façon adéquate. Il est également possible que tu ressentes davantage la **faim** qu’habituellement.

Le Grand défi Pierre Lavoie espère que les différentes capsules t’auront fait connaître plein de nouveaux trucs que tu pourras maintenant utiliser tous les jours. Le message le plus important à retenir est de consommer une variété d’aliments et d’avoir du plaisir à manger. N’hésite pas à goûter à de nouveaux aliments, à ouvrir tes horizons à de nouvelles cultures et à cuisiner davantage à la maison. Comme tu viens de le faire pour l’activité physique, tu peux maintenant te lancer des défis culinaires. Pour un maximum de plaisir, implique tes amis et ta famille!

L’équipe du Grand défi souhaite que tu as apprécié ton aventure et que tu garderas encore longtemps la piqûre pour l’activité physique et la saine alimentation, c’est maintenant à toi de contaminer ton entourage avec la fièvre des saines habitudes de vie. À quand le prochain défi?