



SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

Les Smarts tips x *ibis budget*

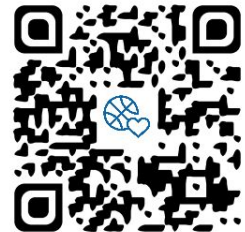
Parce qu'il est essentiel de se faire plaisir et que chez *ibis budget* on aime profiter sans compter, voici quelques astuces simples et smart pour bien manger dès le petit déjeuner !

Et rappelez vous ... Si c'est simple, c'est smart et si c'est smart c'est sport !


Défi accepté ?




Pour bien commencer la journée, rien de mieux qu'un bon petit déjeuner. Soyez malin, et découvrez le Smart Sport dans nos hôtels *ibis budget* !




LE PETIT DÉJEUNER

 Buvez un grand verre d'eau avant de démarrer votre journée.

⇒ *Smart tips : votre corps a besoin d'être réhydraté après une bonne nuit de sommeil !*

 Si vous optez pour un café croissant ... pas de panique !

⇒ *Smart tips : N'oubliez pas de diversifier votre petit déjeuner et soyez smart, après un croissant c'est 150 jumping jack.*

 Pour un petit déjeuner au top, choisissez parmi les éléments ci-après :

⇒ *Smart tips : optez pour un fruit frais, à prendre au début du repas pour une meilleure digestion,*

⇒ *Smart tips : préférez du pain complet-beurre frais (fibres et bons gras) pour assimiler un maximum.*

⇒ *Smart tips : n'oubliez pas une protéine animale ou végétale (fromage, céréales), elles vous donneront de l'énergie pour toute la matinée !*

Chez ibis budget, que vous soyez fan des petits déjeuner équilibrés, gourmands ou énergiques, tout est fait pour répondre à vos envies !
Vous voulez en savoir plus ?
[cliquez sur l'image](#)

