

# Des couleurs pastel à la douceur rassurante

Les couleurs pastels pour rassurer...

-Tendances 2021-

Rassurer par le naturel, la douceur...

-Tendances 2021-



**Mon calendrier de l'Avent**  
 Pour booster mon immunité & mon bien-être

Delphine CAILLON-LOGER - Diététicienne Nutritionniste  
 - www.histoiredediet.com -

<b>1</b> Je fais les régimes restrictifs	<b>2</b> Cap sur la vitamine C, je mange un légume cru	<b>3</b> Cap sur la vitamine D, je vers prends l'air	<b>4</b> J'évite les écarts à table pour une meilleure société	<b>5</b> Je bois un verre d'eau au réveil
<b>6</b> Je prépare un plat à base d'haricots rouges	<b>7</b> Je mange un fruit cru de saison	<b>8</b> Je réalise 3 respirations profondes	<b>9</b> J'observe le goût et la texture de mon repas	<b>10</b> Je préfère le pain et les céréales complètes
<b>11</b> Je mange lentement...	<b>12</b> ... En mastiquant !	<b>13</b> Un bon sommeil = pas ou peu de viande, poisson, œufs le soir	<b>14</b> Je prépare une soupe maison	<b>15</b> Le chocolat ne fait pas grossir !
<b>16</b> Je fais les monodiètes, même de légumes !	<b>17</b> Je choisis l'huile de colza ou noix pour les vinaigrettes	<b>18</b> Je mets un poisson gras au menu	<b>19</b> Je me gare plus loin : chaque pas compte !	<b>20</b> Je déguste mes chocolats avec mes 5 sens
<b>21</b> Cap sur la vitamine A, je cuisine un légume orange	<b>22</b> La meilleure detox, c'est l'eau !	<b>23</b> Je chouchoute mon microbiote avec un aliment fermenté	<b>24</b> Un peu de tout et tout un peu !	<b>25</b> Je me régale en appréciant chaque bouchée



Mai

Je fais ce qu'il me plaît  
 (les autres mois aussi)

anso-creation-graphique.com

Joli mois de MAI

anso-creation-graphique.com

Il n'y a pas de "Mai" qui tienne !

anso-creation-graphique.com







Précédent

Suivant

*Un peu de tendresse dans ce monde (de brut) qui nous malmène.*

*Nous avons tous un grand besoin d'être rassuré !*

Dans la continuité de l'année 2020, les couleurs à faible saturation prennent clairement le pas sur les coloris plus vifs.

La tendance **2021** va ainsi aux **couleurs pastel** qui confèrent immédiatement un **sentiment rassurant de sécurité**.

Rien de plus normal puisque les tons pastel sont idéals pour **traduire le naturel** (lui aussi toujours plus tendance) et **le bio, le bien-être et la santé**.

Dans un contexte pandémique lourd, on ne s'étonne pas de voir les tendances graphiques 2021 tendre vers une douceur rassurante.

Sources : <https://graphiste.com/blog/tendances-graphiques-2021>