

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 -

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



Mai

Je fais ce qu'il me plaît
Les autres mois aussi!

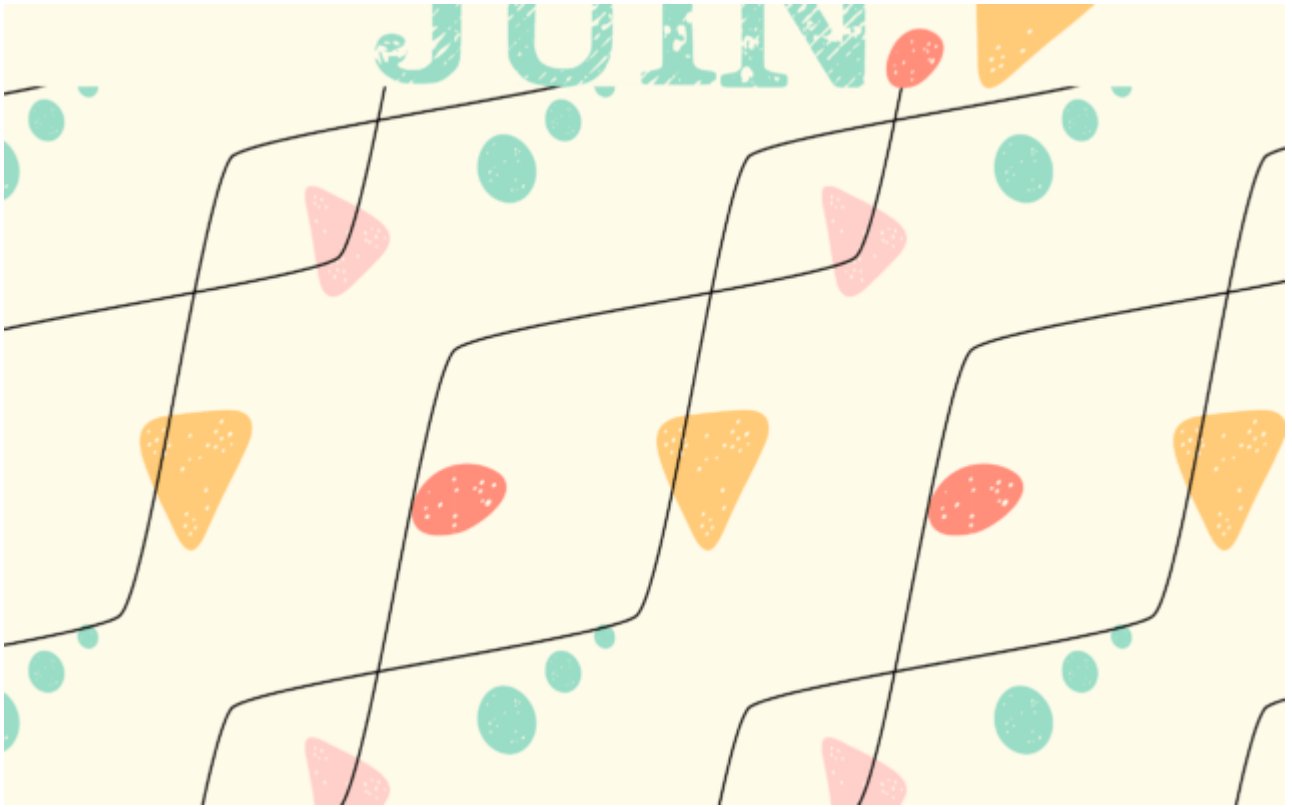
anso-creation-graphique.com

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>