

feel **good**

Justine booste votre énergie.



TESTÉ POUR VOUS LE MASSAGE DU VENTRE!

Gwendoline, journaliste Web, a testé le Chi Nei Tsang.

Qu'est-ce que c'est?

Un massage du ventre issu de la médecine chinoise.

Pourquoi? Cette technique favorise le fonctionnement des organes vitaux, améliore la digestion, apaise l'esprit et augmente la vitalité.

Son verdict? "Difficile de remarquer de réels bienfaits

en seulement une séance, mais cette parenthèse m'a permis de lâcher prise complètement et de déstresser. Toutefois la massothérapeute m'a fait prendre conscience de l'importance de bichonner son ventre pour se reconnecter avec soi-même."

Ça vous tente? Retrouvez les infos sur www.shenkimassage.be.



HOT NEW

Notre panier ASOS risque d'exploser depuis que l'e-shop a lancé sa marque de sport: ASOS 4505. Des imprimés dynamiques, des matières de qualité, des couleurs pop... Voilà comment ASOS 4505 devient la griffe athlétique la plus convoitée des sportives!



3 ASTUCES POUR DES ABDOS RÉUSSIS

Pour cela, il est primordial (vraiment, les filles!) de penser à contracter votre transverse et plancher pelvien. Trois images pour y parvenir:

1. J'imagine que mon **nombril** est aspiré vers la colonne.
2. Je cherche à fermer **un jeans** bien trop petit pour moi.
3. Je me retiens de soulager **une envie pressante**.



234

C'est le poids, en grammes, de la nouvelle Ultra Boost X d'Adidas: sa tige Primeknit épouse la forme du pied pour une sensation de légèreté absolue, et la semelle Stretchweb super flexible assure une course dynamique. Nos chaussures pour les 20 km!

Ultra Boost X d'Adidas (179,95 €, sur adidas.be).



BEURRE DE CACAHUÈTE OUI OU NON?

La réponse de Gaëlle Dutron, nutritionniste: "Si vous ne pouvez pas vous en passer, mangez-en plutôt au goûter et pas plus de 10 à 20 g par jour.

Regardez aussi les ingrédients: la pâte doit contenir uniquement des cacahuètes et pas d'additifs ou de sucre ajouté.

La meilleure marque? Jean Hervé!"