

L'esprit et le style

marie claire

www.marieclaire.be

Société

Où en sont les hommes avec la virilité ?

Reportage

Evelyn, 18 ans, jetée en prison au Salvador pour une fausse couche

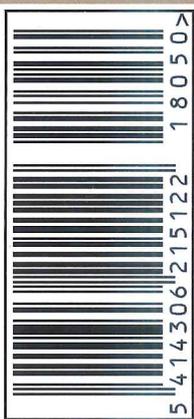
Jeans
Tout est permis sauf le slim !

Témoignages
4 façons d'être maman

& FORME MINCEUR

Un corps tonifié,
une alimentation équilibrée,
des soins révolutionnaires...

Mai 2018 - 4,50 €



Ce qui peut aider

Pour relancer la machine, on a parfois besoin d'un petit coup de pouce... Par Anouk Van Gestel et Belen Ucros.

Le massage du ventre Chi Nei Tsang

Quand ça coince à tous les niveaux (digestion, stress, émotions), les toxines s'accumulent et dérèglent notre métabolisme. Pour s'alléger en douceur et réenclencher le processus d'amincissement, le massage du ventre s'avère un alié précieux. Pratiqué depuis des millénaires en Chine, le Chi Nei Tsang vise à désintoxiquer et revitaliser les organes vitaux par une série de touchers et de palpers doux. Ce n'est donc pas du tout douloureux, au contraire. Après une séance, on sent une nette amélioration au niveau de la digestion et de la constipation mais aussi de notre état de zénitude.

70 € la séance de 1 heure chez Nadia di Pasquale, la référence en la matière. 50 rue E. Michiels, 1180 Bruxelles, www.shenkimassage.be

Les « brûle-graisses »

On ne va évidemment pas vous conseiller de ranger vos chaussures de jogging. Pour se délester de ses petits kilos d'hiver, on n'a encore rien fait de mieux que le sport. Mais pour accélérer le processus de combustion des graisses et doper la motivation, les « boost minceur » peuvent s'avérer bien utiles. Pris avant les repas, ils permettent d'augmenter les dépenses énergétiques jusqu'à 700 kcal par jour à condition d'observer un régime alimentaire équilibré.

Notre sélection :

- Boost Minceur d'Enobiol: avec de l'huile de pépins de grenade et d'algue wakamé pour améliorer le stockage lipidique et empêcher l'accumulation des graisses (54,90 € la boîte de 90 comprimés, en pharmacies).
- XtraSlim 700 de Forté Pharma: wakamé, curcuma et konjac sont les stars de ce complexe de 8 actifs visant à brûler les graisses, drainer et contrôler l'appétit (49,90 € en pharmacies).
- Thé Bio Minceur Express J14 de LPG: subtil assemblage de plantes, fruits et légumes biologiques, reconnus pour leurs vertus brûle-graisses, drainantes et minceur (30 € les 28 sachets, www.endermologie.com)

Les repas sains

Ce n'est pas un régime mais cela y ressemble. Les Pack'n joy sont des préparations de repas sains et bios qui ont pour objectif de nous aider à retrouver une alimentation équilibrée. Les plats sont végétariens, préparés maison, full vitamines, minéraux et antioxydants, et ne contiennent aucun produit raffiné. On démarre par une cure de 6 jours qui couvre le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. La commande se fait sur leur site et est livrée en deux temps, le dimanche et le mercredi, dans un point d'enlèvement proche de chez vous. Une feuille détaillant le menu des 3 jours et le mode de préparation est fournie avec les repas. Nous avons testé la cure sur 6 jours et le résultat est encourageant: -1,5 kg sur la balance, ce qui donne envie de continuer. Le premier jour est un peu difficile - sensation de faim - les suivants se passent de mieux en mieux. Au bout du 6^e, on se sent habitée d'une nouvelle énergie. Prix pour une cure 145 €. <https://packnjoy.be/>

Le fitness ludique

Le M-Pad Nautilus est un appareil de fitness qui combine entraînement sur mesure et détente en mode interactif, grâce à une appli spécifique qui vous sert de coach et vous explique les enchaînements sportifs. Un entraînement qui assure une formation musculaire grâce à un mouvement roulant. C'est une balance board dans laquelle on insère son smartphone qui, une fois branché sur l'application, nous concocte un programme sur mesure. Nous l'avons testée durant un peu plus d'un mois, et des fous rires du départ, on s'est vite prises au jeu. Une façon ludique de faire du sport avec pour résultat un corps plus tonique, des muscles renforcés et un sens de l'équilibre qui ferait tenir des heures sur les poteaux de Koh Lanta. Le M-Pad est disponible au prix de vente conseillé de 149 €. Infos sur www.nautilusfitness.nl/modern-movement

TOUS NOS CONSEILS BEAUTÉ SUR WWW.MARIECLAIRE.BE