

santé **C** santé

Échappez-vous sur l'île de La Réunion

COSMÉTO

La coloration en question

PSYCHO

Êtes-vous sexuellement compatible ?

Stop aux allergies saisonnières

L'oxygénation cellulaire

MAQUILLAGE :
BEAUTÉ
EXOTIQUE

Pause goûter,
pour patienter
jusqu'au dîner

L'hypnose
et ses secrets

Le retour
veineux

20 bonnes
raisons pour
se mettre à la
course à pied

OBJECTIF MINCEUR !

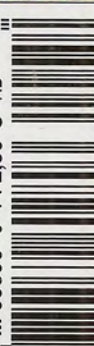
Perdre du poids selon son métabolisme

Thalasso : les meilleures cures minceur avant l'été !

Metabolic PROFIL® : la nouvelle méthode minceur

Stop à la cellulite

M 05396 - 5 - F : 2,80 € - RD



PROTOCOLES efficaces sur



Coaching en ligne, plantes minceur, cure détox : 3 méthodes pour aider à la perte de poids, toutes en plein boom et sur lesquelles il faut désormais compter quand on cherche à affiner sa silhouette. Laissez-vous guider !

Un coach en ligne pour ne pas perdre le fil

Le plus dur quand on décide de se mettre au régime ? S'y tenir évidemment ! Pour cela, rien de mieux qu'un suivi avec un coach, qui est là pour vous remettre dans le droit chemin si vous vous écartez de votre ligne de conduite mais également présent pour vous féliciter quand vos objectifs sont atteints. Jusqu'ici, il était nécessaire de passer par une diététicienne,

Le monde des régimes et de la minceur est en constante évolution : toujours de nouveaux produits et de nouvelles méthodes ! Petit tour d'horizon de ce qu'il faut retenir des dernières tendances.

MINCEUR, toute la ligne !

procédure plutôt coûteuse, et même si cela reste une démarche tout à fait appropriée, passez au régime 2.0 : optez pour un coach en ligne ! Les avantages du coaching en ligne, en plus d'un coût restreint, est que vous pouvez personnaliser entièrement le programme en fonction de vos goûts, fixer vos objectifs, générer facilement une liste de courses en fonction des menus proposés, bref : tous les atouts d'In-

ternet au service de votre perte de poids. Souvent décliné en applications mobiles, le coaching en ligne vous permet un suivi au jour le jour de votre courbe de poids, de votre programme sportif ou de ce que vous mangez. Certains programmes proposent en sus un suivi par téléphone, afin d'établir un lien plus direct avec le coach. À défaut, il s'agit souvent d'échanges par e-mail ou via un «chat» en ligne, parfois suffisant pour toutes celles et ceux qui veulent perdre du poids sans avoir de compte à rendre ou se sentir jugé. En outre, le coaching en ligne est beaucoup moins chronophage qu'un suivi en cabinet auprès d'un professionnel. Bref, c'est l'outil interactif à destination des personnes pressées, indépendantes et connectées !

Les produits minceur à base de plantes

La nouvelle mode, tout à fait en phase avec le grand boom de l'alimentation

bio et du développement durable, ce sont les produits minceur à base de plantes, très souvent issues de l'agriculture biologique. Aromathérapie, phytothérapie, crèmes amincissantes ou encore compléments



1. Huile de massage minceur bio. Une synergie d'huiles essentielles actives et puissantes réputées pour leurs propriétés drainantes, tonifiantes et connues pour éliminer la peau d'orange associées à des huiles essentielles raffermissantes et amincissantes. Aroma-Zone, Huile de Massage Minceur bio, **7,90 € environ** le flacon de 100 ml. **2. Soupe de régime au konjac et aux légumes.** Cette soupe de régime aux légumes contient du konjac, une plante facilitant le sentiment de satiété. À déguster selon ses besoins dans le cadre d'un programme perte de poids ou bien pour soulager une fringale. Laboratoires Juvamine Minceur, Soupe de régime aux konjac et Légumes, **9,52 € environ** le pot de 340 g (17 soupes environ). **3. La tisane queues de cerise.** Douceur de Cerise propose le meilleur de la flore du massif de la Chartreuse dans ses produits. Cette tisane est idéale pour éliminer l'eau en excès et les toxines, et en fin de cure minceur pour optimiser les résultats. Douceur de Cerise, Tisane Queues de cerise, **6 € environ** le sachet de 50 g.