

# Vital

**A L'EAU!**

**NAGER EFFICACE!**

- \* CHOISIR SA NAGE
- \* CONSEILS DE COACH ET DE CHAMPIONS

**6 PAUSE DÉJ'**  
RECETTES DE  
BAGELS PUNCHY  
(COMME À NY!)

**LE PLAN GAGNANT**

**SPORT + NUTRITION + SOINS**

**JE DÉGOMME  
MA CELLULITE!**

**BYE-BYE L'HIVER!**

**PETITE CURE  
100% DÉTOX-VITALITÉ**  
Menus, postures de YOGA...

**BOOSTER!**

ON A TESTÉ  
LE TOP DES  
APPLIS DE  
COACHING

**JE M'INSCRIS!**

**RUNNING**  
SE PRÉPARER  
AUX COURSES  
MON PROGRAMME  
SUR MESURE

L 12300-6-F: 3,50 € - RD



TOP /  
Santé

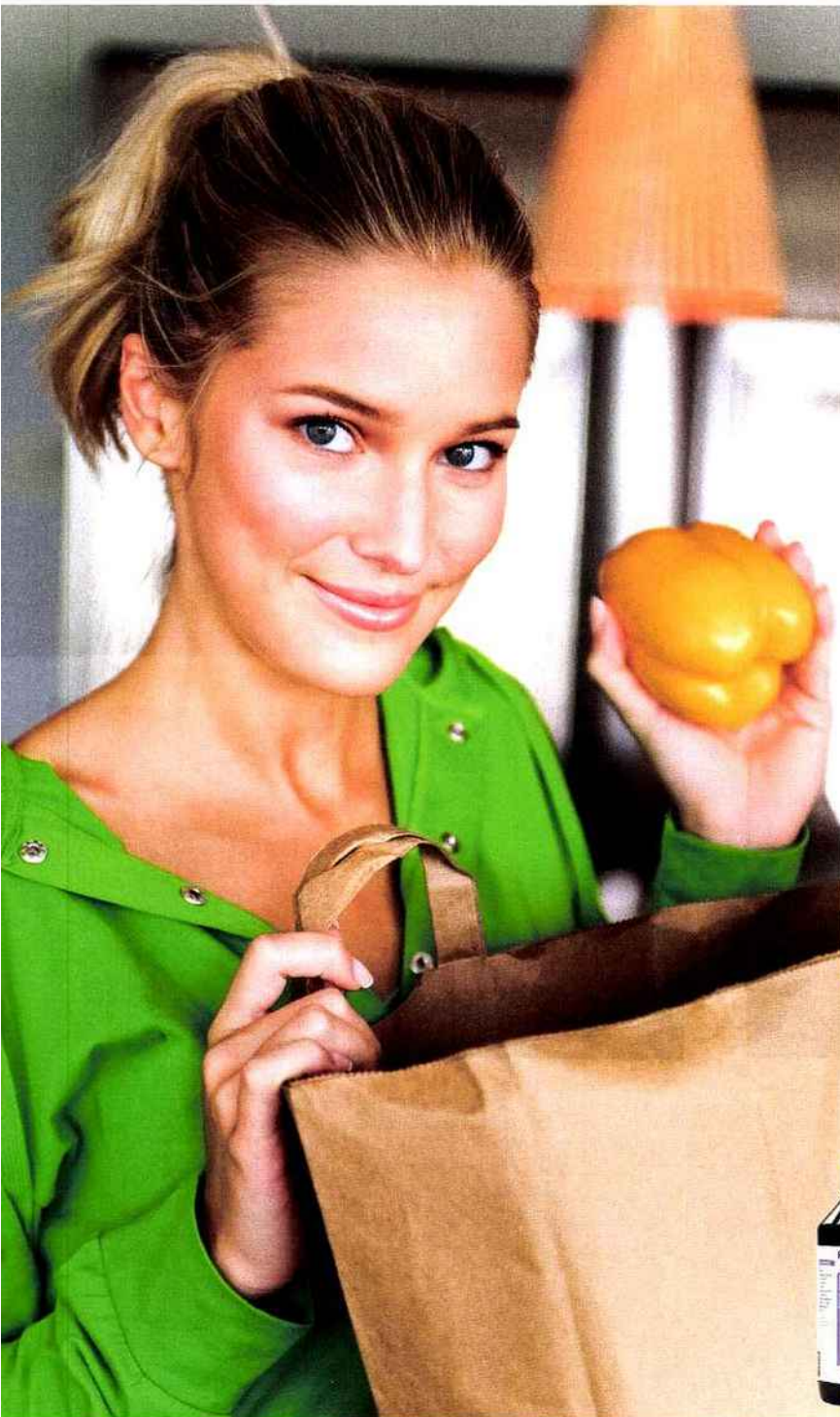
BEL: 3,60€ - ESP: 3,80€ - GR: 3,80€ - DOM S: 3,90€ - ITA: 3,90€  
LUX: 3,60€ - PORT CONT: 3,80€ - CAN: 5,55CAN - MAR: 40DM  
TOM S: 600CFP - CH: 4,50FS - TUN: 60TV

**\* SPÉCIAL SOINS!**  
JUSQU'À -30%  
en instituts,  
spa, thalasso  
voir p. 78



LE PLAN GARDANT  
**JE DÉGOMME  
 MA CELLULITE**  
 SPORT · NUTRITION · SOINS

## MES 3 REPAS anticellulite



### LE P'TIT DÉJ

**Un thé** rouge rooibos (thé sans théine) ou un thé vert

**Un bol de flocons d'avoine** ou de muesli (avec amandes, raisins secs et graines) avec un verre de lait de brebis, chèvre, amande ou soja, enrichis en calcium pour ces deux derniers.

### OU

**deux tranches de pain complet** + un peu de beurre + confiture ou miel, et un yaourt au lait de brebis ou de chèvre.

### COLLATION À 10 H

**1 fruit** (fruits rouges, pomme, kiwi, orange, pamplemousse, quelques tranches d'ananas, une compote...)

**Une poignée de fruits secs** (oléagineux : amandes, noix, pistaches non salées...)

### LE DÉJ

**Crudités** (salade d'endives par exemple)

**Une purée** patates poireaux avec un pavé de saumon

**Un yaourt** au lait de brebis ou de chèvre

### COLLATION À 16 H

**Un fruit**

**Une poignée de fruits secs**

### LE DÎNER

**Une soupe** au chou ou des artichauts ou des asperges

**Un gratin** d'aubergines et tomates au fromage de brebis ou de chèvre.

### Un complément alimentaire coup de pouce

Composé de reine-des-prés, frêne, chiendent, fenouil et thé vert, ce complément minceur booste l'élimination au niveau rénal. Idéal en cas de rétention d'eau ou de cellulite. Pour plus d'efficacité, à prendre après une cure de queues de cerises.

**Phytoline myrtille bio de Douceur cerise**, le flacon de 500 ml, env. 17 €. En vente dans les magasins de produits biologiques et naturels.

