

**MODE  
D'EMPLOI**  
COMMENT  
CHOISIR  
SON  
MANTEAU  
D'ÉTÉ

**INFIDÉLITÉ**  
LE DIRE OU PAS ?  
ET À QUI ?

Zodiac,  
pétanque et  
néo-zoos  
**SPÉCIAL  
PARIS  
INSOLITE**

**EN FINIR  
AVEC LES**

Maigrir

# KILOS

## ÉMOTIONNELS

Mieux gérer  
le stress pour  
alléger  
son corps

**KATIE  
HOLMES**  
LA DÉCLARATION  
D'INDÉPENDANCE

**CUISINE**


RECETTES MINCEUR EN  
**10, 20, 30 MIN**

M 01648 - 3563 - F: 2,20 €



HEBDOMADAIRE. 11 AVRIL 2014  
FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,20 €.





# 11

# IDÉES QUI VONT NOUS FAIRE FONDRE



Un cours de danse  
façon clubbing,  
un massage planant...  
On fait le plein de  
sensations positives !





## 1 **DU CARDIO** COMME EN BOÎTE DE NUIT

Vous vous souvenez du jeu Twister ? Le cours « Functional Zone Pavigym 3.0 » n'en est pas loin avec ses deux grands carrés à neuf cases, un au sol, un au mur, et une piste de course, tous ponctués de Led. Le coach sélectionne sur l'ordinateur un programme de 10 à 30 minutes. Chacun enchaîne en musique des exercices de 30, 45 ou 60 secondes (squats et fentes en mouvement, sauts, lancers de médecine ball...) en suivant les cibles qui s'allument. Une activité présentée au dernier Salon mondial Body Fitness qui arrive en France. [Infos sur pavigym.com](http://Infos sur pavigym.com)

## 2 **UNE RÉFLEXO** POUR (RE)PARTIR DU BON PIED

« La réflexologie plantaire peut aider à reprendre le contrôle sur ses comportements compulsifs et à ne plus être ballottée par ses sentiments », explique Gwenn Libouban, réflexologue à Cancale et à Paris. Foie engorgé, estomac trop acide, reins fatigués, intestin intoxiqué... En travaillant ces points, on relance le drainage et le système digestif. Mais cela va forcément plus loin car le physique et l'émotionnel forment un tout. En détendant la charge émotionnelle, en aidant à mieux dormir et à être moins fatiguée, la réflexologie favorise la régulation du système complet « Je mange, je digère, j'élimine ».

[la-maison-de-gwenn.com](http://la-maison-de-gwenn.com) et [espace-france-asie.com](http://espace-france-asie.com)

## 3 **UN FORUM** EN LIGNE POUR S'EXPRIMER

Se lancer un défi alimentaire, émotionnel ou forme, à suivre pendant sept jours, pour débloquer de nouveaux challenges (déguster une pomme en pleine conscience, dîner assise à table et sans télé...), se sentir soutenue en tchattant avec le nutritionniste Jean-Philippe Zermati ou le psychothérapeute Gérard Apfeldorfer, partager ses trucs pour ne pas craquer sous le coup d'une émotion ou pour bouger plus, suivre les étapes du parcours alimentaire pour retrouver ses sensations... Un bon coup de pouce pour changer durable-

ment de comportement alimentaire et en finir avec la restriction. Stimulant. À partir de 19 € par mois.

[linecoaching.com](http://linecoaching.com)

## **UN BRACELET**

### 4 **QUI Pousse À LA DÉPENSE...**

Il compte les pas et les calories brûlées, nous bipe quand on reste assise trop longtemps et nous congratule quand on s'active, c'est malin ! On se prend vite au jeu de ces bracelets high-tech pour checker son niveau d'activité, sur son Smartphone ou le site dédié. Cela encourage à marcher davantage – descendre une station de métro plus tôt, faire un tour le midi pour être sûre d'atteindre les 10 000 pas quotidiens, snober les ascenseurs –, à ne pas rater sa séance de Bokwa ou de Yog'n Move. Six nouveaux modèles :

- Il encourage et se relie à l'appli fitness N+TC. Nike-FuelBand SE, 139 €.
- On peut enregistrer ce qu'on mange et ses séances de sport. Fitbit Flex, 99,95 €.
- Il donne la durée du sommeil et multiplie les conseils healthy personnalisés. Le Up24 de Jawbone, 149,99 €.
- Il a une autonomie d'un an et peut se coupler à un cardiofréquence-mètre. Vivo-fit de Garmin, 119 €.
- Il est compatible avec un cardiofréquence-mètre de la marque. Polar Loop, 89,90 €.
- Ses Led changent de couleur selon le niveau d'activité. Smart Dynamo Oregon Scientific, 79 €.

## **DU SOUFFLE**

### 5 **POUR MIEUX DÉCOMPRESSER**

Respirer, c'est la clé pour gérer le stress responsable d'envies irrépressibles de chocolat... ou de saucisson ! Deux cours pour reprendre son souffle :

- Le Spironess alterne deux techniques de respiration, une puissante et une lente, qui sollicitent le diaphragme et les muscles profonds lors de mouvements posturaux ou de déplacements rythmés. Ses bénéfices ? « À raison de 30 minutes par semaine, on est moins fatiguée, moins stressée, et on peut même gagner un cran

