

HORS-SÉRIE AVRIL 2014

Femme actuelle

50 ASTUCES
POUR SUBLIMER
MON CORPS

C'EST DANS L'AIR

La folie des régimes connectés, peut-on y croire ?

BANC D'ESSAI

On a testé les plats light livrés à la maison

Spécial MINCEUR

Tous les nouveaux régimes
top efficaces

PLAISIR, VÉGÉTARIENNE, DÉTOX... À CHACUNE SA FORMULE

80
RECETTES
POUR SE
RÉGALER

LES COUPS DE POUCE NATURELS

- Toutes les meilleures huiles essentielles
- Hypnose, acupuncture, sophro... ça marche

CRÈMES MINCEUR

Des soins encore plus performants

**-5 kilos
pour
de bon!**

BEL.: 5€ - CH.: 9 CHF - LUX.: 5€ - CAN.: 8,99 CAD - ITA.: 5€ - Esp.: 5€ - Grèce: 5€ - Portugal Cont.: 5€ - DOM Avion: 6,50€, Bateau: 5€ - Maroc: 5\$ DH - Tunisie: 5 TND - Zone CFA Bateau: 3500 XAF - Zone CFP Bateau: 750 XPF.

GRUPE PRISMA MEDIA

M 06218 - 28H - F: 4,90 € - RD



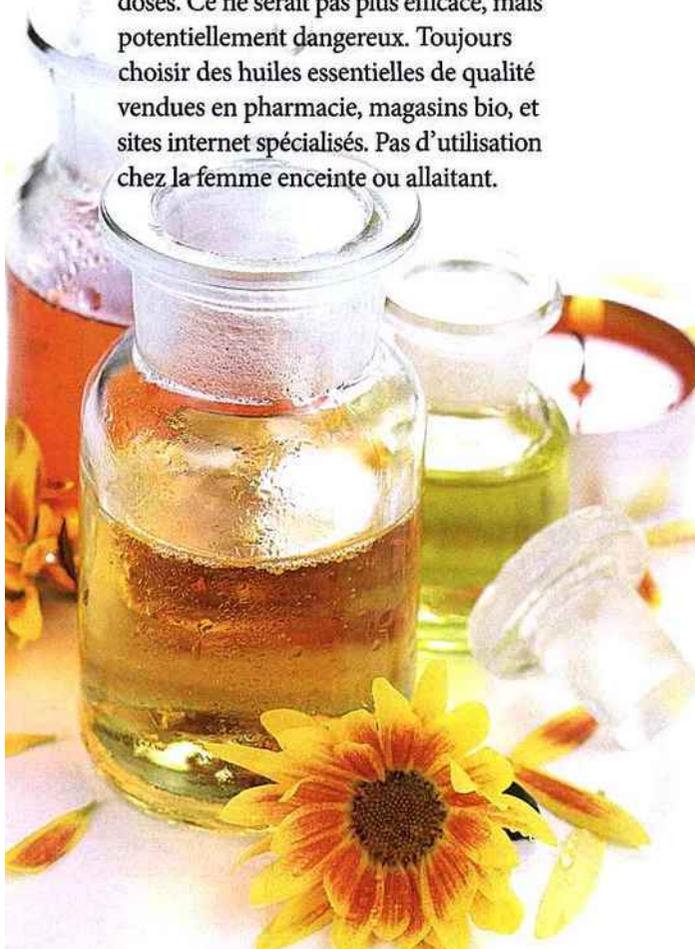


*Booster la minceur
au naturel*

Ces huiles essentielles..

Stopper les fringales, raffermir la peau, aider le déstockage... Les huiles essentielles sont un

Super puissantes, car très concentrées en principes actifs, les huiles essentielles peuvent être appliquées sur la peau, respirées, ou même avalées. Elles stimulent la circulation sanguine, boostent l'élimination, lissent et tonifient la peau, ou agissent directement sur le cerveau pour calmer les fringales et réduire le stress. Mélangées dans une « formule », elles sont encore plus actives. Précaution d'emploi : Ne pas dépasser les doses. Ce ne serait pas plus efficace, mais potentiellement dangereux. Toujours choisir des huiles essentielles de qualité vendues en pharmacie, magasins bio, et sites internet spécialisés. Pas d'utilisation chez la femme enceinte ou allaitant.



	POUR QUI ?
<i>Bye-bye petit ventre</i>	• Celles qui font de l'insulino-résistance accumulent plus facilement des graisses au niveau de l'abdomen.
<i>SOS coupe-faim</i>	• Les gourmandes qui ont du mal à résister aux tentations entre les repas, ou alors pour « tenir » jusqu'au prochain.
<i>Lisse capitons</i>	• Presque toutes ! Car les régimes ont du mal à venir à bout de ces amas de graisses logés sous l'épiderme.
<i>Arme anti-sucre</i>	• Celles qui dérapent pendant les régimes, qui ont des fringales, ou des envies compulsives de sucré, de gras, ou même d'alcool.
<i>Réflexe détox</i>	• Celles qui abusent de la junk food, du fast-food, des menus « Cordons bleus, Pommes noisettes ».
<i>Anti-vergetures</i>	• Celles dont la peau « craque » suite aux variations de poids.
<i>Turbo cellulite</i>	• Celles chez qui les amas graisseux forment comme des « bosses » disgracieuses et localisées.

à ma ligne!

allié de poids, mais attention à ne pas les prendre à la légère. PAR HÉLÈNE HODAC

LA FORMULE GAGNANTE



- 1 gt (goutte) d'HE de géranium rosat + 1 gt d'HE de romarin à verbénone + 1 gt d'HE de citron zeste à mélanger dans 1 cuil. à café d'huile de cameline.

COMMENT ÇA MARCHE?

- Il s'agit de donner un coup de pouce à la régulation du métabolisme des sucres. Moins de sucre dans le sang = moins de gras autour du ventre!

DE QUELLE FAÇON LES UTILISER?

- A avaler tous les matins pendant 3 semaines, puis arrêter 1 semaine et reprendre 3 semaines.

- Mélanger dans un petit flacon: 15 gt d'HE de girofle + 10gt d'HE de cannelle de Ceylan.



- Inspirées, les molécules des HE agirait sur les zones cérébrales qui gèrent émotions, plaisir et comportement, aidant à distinguer faim et envie de manger.

- A respirer à même le flacon en vous concentrant sur l'odeur et en inspirant longuement. Autant de fois que nécessaire.



- Pour 100 ml: 20 cl d'HV (huile vierge) de chaulmoogra + 30 cl d'HV de calophille + 20gt d'HE d'hélichryse italienne + 40gt d'HE de pamplemousse + 30 gt d'HE de cèdre de l'Atlas + 30 gt d'HE d'eucalyptus mentholé.

- Brûle-graisses, désengorgeante, drainante... De jour en jour, les huiles essentielles de cette formule agissent en synergie pour aider votre corps à éliminer.

- En massage/pétrissage 1 à 2 fois par jour, surtout avant le sport. Prêt à l'emploi: Huile de massage minceur bio d'Arôma-Zone (7,90€), Gel "Silhouette" d'Arôma-Corner (9,90€).

- Dans un flacon de 10 ml, avec un compte-gouttes: 10 gt d'HE de cannelle de Ceylan + 30 gt d'HE de bergamote + 30 gt d'HE de pamplemousse + 20 gt d'HE de camomille romaine, puis compléter le flacon d'huile d'amande douce bio.



- Plus ciblée que le SOS coupe-faim, cette formule freine les pulsions et apaise, surtout lorsque la nourriture est comme une drogue pour se calmer.

- A inhaler et à avaler: au moment des pulsions, verser 1 goutte du mélange sur la face interne du poignet pour en respirer l'odeur et 1 sous la langue (maximum 5 fois par jour).



- Mélanger dans un flacon dose: 15 gouttes d'HE de citron + 15 gouttes d'HE de carotte + 15 gouttes d'HE de romarin à verbénone + 10 gouttes d'HE de livèche.

- Un nettoyage de « printemps » pour dégraisser les circuits d'élimination: peau, foie, reins et intestins, pour mieux éliminer les toxines et booster le régime.

- 2 gt sur 1 comprimé neutre, en fin de repas, 3 fois/jour pendant 15 jours. En pharmacie: Capsules Drainage Phytosun arôms (10,20€) ou Oléocaps 8 de Pranarôm (10,50€).

- Mélanger dans un flacon de 50 ml, 25 ml d'huile vierge de rose musquée + 10 ml d'huile vierge d'argan + 1 ml d'HE de ciste ladanifère + 1 ml d'HE de bois de Hô + 0,5 ml d'HE d'hélichryse italienne + 1 ml d'HE de géranium rosat.



- Elle stimule le renouvellement cellulaire, contribue à l'élasticité de la peau et aide le lissage de cette dernière.

- A appliquer: quelques gouttes sur la ou les zones déjà marquées ou à risque, 1 à 2 fois par jour pour atténuer les vergetures existantes et restaurer l'élasticité du tissu cutané.



- 4 cuil. à soupe de café moulu + 1 cuil. à soupe de beurre de karité (réchauffé au bain-marie) + 5 gt d'HE de cyprès vert + 5 gt d'HE de genévrier + 5 gt d'HE d'hélichryse italienne + 2 à 3 cuil. à soupe de miel liquide.

- L'application en masque accélère le passage des principes actifs pour agir encore plus fort sur la cellule adipeuse et activer la circulation sanguine.

- Etaler une couche épaisse du mélange sur la zone visée, maintenue par un film alimentaire. Laisser poser pendant au moins 20 min.

A lire: Huiles essentielles: le guide visuel, de Danièle Festy, Lecluc, s'éditions; Mes huiles essentielles, de Sophie Macheteau et Françoise Rapp, Prat-Europa Eds.



10 astuces POUR FAIRE DU

Pas de miracle sans un minimum d'efforts, mais autant les cibler pour brûler

Je mise sur des lests



Le ménage et le bricolage, c'est déjà du sport! Passer

l'aspi pendant une demi-heure, c'est 150kcal en moins! Avec des lests scratchés aux chevilles, ça devient de la muscu. Et si vous montez ou descendez d'un tabouret pour faire les vitres, par exemple, ranger ou nettoyer en hauteur... vous ferez travailler en profondeur cuisses et fessiers. Optez pour des lests de 500 g et portez-les une heure maxi par jour.



JE ME MASSE À LA CAFÉINE AVANT LE SPORT

C'est l'actif star anti-peau d'orange qui agit directement sur la cellule adipeuse, en l'incitant à relâcher ses acides gras dans la circulation sanguine. Pourquoi avant le sport? Pour que le corps utilise ces acides gras comme combustible à l'effort. S'ils ne sont pas brûlés, ils seront stockés de nouveau. Préférez le gel à la caféine pour malaxer la cellulite incrustée façon palpé-roulé.

(Caféine Etat Pur A90 sur www.etatpur.com, 12,60€).

JE ME DOPE À LA GRAISSE DE COCO

Avant un entraînement, c'est plus bénéfique qu'une barre de chocolat ou de céréales qui augmente le taux de sucre dans le sang, et ralentit l'élimination des graisses. La graisse de coco, elle, accroît la production de chaleur de l'organisme, ce qui booste le métabolisme et permet de mieux brûler les graisses pendant et après l'effort. En plus, c'est bon! Il suffit d'en prendre une cuillerée à café avant sa séance de sport. A choisir bio et extra-vierge (sur aroma-zone.com).

JE MARCHE JUSQU'AU « CROSS OVER POINT »

Il s'agit de trouver le niveau d'effort qui brûle le plus de calories. Il varie en fonction de la fatigue et de l'entraînement. Commencez par marcher tranquilou, puis accélérez progressivement jusqu'à ce que l'effort soit trop fort pour chanter un couplet de *Au clair de la lune*, sans être essouffée. Réduisez légèrement l'intensité de la marche. Vous y êtes! Maintenez ce rythme. Faites-en une habitude, en balade et dans les déplacements quotidiens, vous fondrez plus vite.

JE PORTE UN « LEGGING » DE CONTENTION APRÈS LE SPORT

Lors d'un effort intense, les muscles travaillent beaucoup, et génèrent plus de toxines qu'il faut évacuer pour ne pas gêner la « récup' » musculaire. En exerçant une pression, le legging améliore la circulation et contribue à déloger la cellulite. A conseil-

ler aux adeptes des efforts à fort impact (jogging, fitness...). Exit le collant « mémé », optez pour les leggings ou les bas jarretières avec une contention de niveau 2.

En pharmacie: ligne « Diva », Cizeta Medicali, ou Legging opaque « soins tendance » Sigvaris.



MUSCLE

et se galber sans trop souffrir. PAR HÉLÈNE HODAC

J'adopte le Flexi-Bar®

C'est l'accessoire intelligent pour se muscler rapido et en profondeur, à domicile. Le Flexi-Bar® est une tige en fibre de verre dotée d'une large poignée et lestée à chaque extrémité. Le principe: faire des petits mouvements avec la tige pour générer des vibrations qui font travailler les muscles profonds sans les brusquer, notamment du dos.



JE MOULINE DANS L'EAU

Direction la piscine: une ceinture de flottaison à la taille (ou deux planches sous les bras), corps à la verticale, pédalez pour avancer, d'abord lentement, puis plus vite pendant 10 min. Ensuite, enfillez des mini-palmes et reprenez 10 min. C'est excellent pour drainer et lisser la cellulite, grâce au mouvement et à l'effet massant de l'eau. En plus, il n'est pas nécessaire de savoir bien nager, et rien n'oblige à mettre la tête sous l'eau!

CHRISTOPHE FLEURY BAR FRANCE WWW.FLEXI-BAR.FR

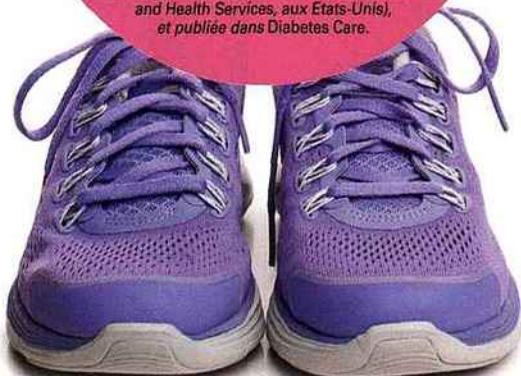
J'OPTÉ POUR LE TRAINING EXPRESS

Les efforts intenses et fractionnés qui sollicitent par intermittence les muscles et le cardio, ont une double action: se muscler et perdre du gras. Go! Jambes écartées de la largeur des hanches, faites 20 flexions de jambes type squats, enchaînez avec 1 min de corde à sauter, puis 20 flexions et 1 min de corde. Un exercice punchy à conseiller uniquement si l'organisme est rodé aux efforts soutenus.

JE MARCHE 15 MIN APRÈS CHAQUE REPAS

C'EST PLUS EFFICACE QUE DE MARCHER 45 MIN D'UNE TRAITE À TOUT AUTRE MOMENT DE LA JOURNÉE. CELA PERMET D'ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE (TAUX DE SUCRE DANS LE SANG) ET DE RÉDUIRE LE STOCKAGE DES GRAISSES JUSTE APRÈS LE REPAS*. MIEUX: MARCHER 15 MIN APRÈS LE PETIT DÉJEUNER, LE DÉJEUNER ET LE DÎNER RÉGULERAIT LA GLYCÉMIE PLUS LONGTEMPS, SUR LES 24 H QUI SUIVENT.

*Etude menée par le Dr Loretta DiPietro (George Washington University School of Public Health and Health Services, aux Etats-Unis), et publiée dans Diabetes Care.



J'AJUSTE MON ACTIVITÉ À MON CYCLE

Dix jours après les règles, l'œstradiol (une hormone qui augmente à l'arrivée de l'ovulation) est en hausse, et la progestérone (dont le rôle est de faire migrer l'ovule) est en baisse. Cette balance hormonale de première partie de cycle fait que le corps utilise mieux le glucose. C'est le bon moment pour «forcer» sur les muscles, soit en intégrant un peu plus de muscu (pompe, abdos, gainage) dans votre programme,

soit en renforçant vos exercices dans votre sport favori: en vélo, on prend la montée, quand on marche, on accélère la cadence. Dix jours avant les règles, la balance hormonale s'inverse, le corps est plus enclin à puiser dans les graisses. C'est le moment de programmer des séances plus longues, mais à un rythme cool.



THOMAS DODGETT IMAGES/PI