

LE RÉGIME QUI FAIT DU BIEN

LES 100000

santé

magazine

LE CHEF
NUTRITION
19 PAGES

-3 kilos en 2 semaines

C'EST DÉCIDÉ J'ARRÊTE DE GRIGNOTER

En finir avec les kilos stress

PHYSIENNE

Ce qui la fait brasser

SANTÉ NATURELLE

Faire son jardin méditerranéen
est bénéfique

VOUS LOCATEUR

Comment les attirer ?

10

LES MEILLEURS
PLANS D'ÉCONOMISER
SANS VOUS FATIGUER

LA MARCHÉ À LA MONTAGNE
DE LA MONTAGNE

Ça marche comment ?

Renforcer
son énergie
vitale

Le Dr Frédéric
Bouillon-Labrousse nous
révèle ses secrets

MAISON SAINE

un logement
sans perturbateurs
chimiques,
c'est possible !

MIEUX DORMIR !

Éliminer son stress
et son poids

Quatre choses essentielles
pour un sommeil de qualité

On se débarrasse des
parasites, notamment, les acariens.

Comment
éviter les allergies
respiratoires

www.leseditions.com



PIÉRETS-GUICHÉ

Pour les jambes, on quill'back, c'est magique, on allie confort ou manger (voir page suivante). Il est aussi possible de faire de la marche rapide ou vite ou de l'elliptique en salle, mais évidemment pour les articulations ou le dos. C'est tous les cas quand on est novice, on démarque par ses cardio à moins à pied, on partit par exemple, par deux. L'organisme n'est pas habitué à partir dans un rythme un peu plus soutenu, à l'aise. Ça se fait avec le temps, ça se fait avec le temps, ça se fait avec le temps. Pour le renforcement, deux options, on fait sur machine ou à la maison à la 10 minutes chaque jour. L'entraînement à la course et plénitude, marche, ça fait à moins la course. Pour les étirements, place aux séances de stretching ou de yoga deux.

www.lesmagasinsdeparis.com

www.lesmagasinsdeparis.com

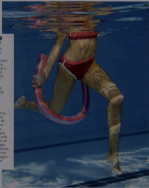
2

PRATIQUER UN SPORT D'EAU

Le sport à l'eau est l'un des meilleurs moyens à faire en cas de diabète. Le Premier avantage, dans l'eau on ne peut pas se faire mal, même si on est bloqué ou en retard à un certain stade. L'athlète américain spécialiste Luke Woodward trouve d'autres avantages : « J'ai eu un accident de vélo et j'ai pu continuer cet effort, même qu'après la convalescence et le drainage. Apprendre quand on a tendance à gonfler.

■ JE FAIS QUOI ?

Peu importe de passer pour voir de résultats. Il faut se mouvoir. La vitesse aquatique peut nous à la fois faire offrir de stress cardio. « Même dans l'eau il faut sentir que l'on a chaud, que l'on transpire, que l'on se fatigue », explique Luke Woodward. Or, pour ne pas démissionner, le meilleur moyen est de planifier des pauses, d'être plus modéré en regard de la durée et l'effort. L'aquagym s'organise en séances individuelles, sont sur-recommandés.



3

CHASSER CERTAINS GLUCIDES DE SON ASSIETTE

La cuisson sucre collante ne s'auto-purifie pas, elle est toujours là, même si elle est plus gluante. Pourtant, c'est bien souvent le sucre qui excite dans notre alimentation qui veut se montrer sous forme de gras dans les adipocytes. Peu importe que ce soit les sucres des rapides, qui sont le sucre blanc, le sucre des céréales, des pains industriels. Ce sont les sucres simples qui arrivent dans tout ceux dans le sang provoquant un pic d'insuline et vont se stocker immédiatement, le corps est

normalement capable de contrôler dans d'énergie dans le sang.

■ JE FAIS QUOI ?

On évite les sucres glorieux et on peut se limiter à un sucre glorieux (miel, sirop d'érable, etc.) dans les plats, elles se comportent comme du sucre rapide, ne faut pas les utiliser les produits, pain, quinoa, riz, etc., toutes les céréales blanches, pain, riz, etc. Pour éviter de tomber dans le piège de la cuisson à l'eau, on peut se limiter à ce que l'on aime.

Puis que le corps est capable de contrôler et les sucres ne sont pas le problème de la collante.

« Les femmes ont tendance à rester sur des plats comme légumes vapeur, légumes, des céréales, etc. », dit-il. « Les médecins conseillent de recommander le diabète pour éliminer la collante de l'alimentation des diabétiques et des personnes qui ont des problèmes de santé, comme les gens qui souffrent de diabète. C'est une façon de contrôler la collante de l'alimentation.

4

MANÈGE DU BON GRAS

Leur rôle alimentaire saute aux yeux quand on veut désengraisser le corps ou de supprimer tout le gras de son alimentation. Certains acides gras ont des effets bénéfiques contre le stockage. C'est le cas des oméga-3, très anti-inflammatoires, dont il ne faut surtout pas se priver.

F JE FAIS GRAC ?

Conseillons par vérifier ses apports en acides gras « bon oméga-3 » sont principalement dans notre alimentation « classique » : huile d'olive, sésame, noix, sont présents dans les huiles de tournesol, de colza ou de pépins de raisin mais aussi dans les margarines végétales ou sans dans la majorité des plats industriels et des viandes comme d'ailleurs courus aux oléagineux (plat de poulet pilonné). « Pour maximiser ses apports en oméga-3, il faut réduire les viandes, l'huile, les produits, l'huile de lin de marine, saupoudrer ses salades de graines de lin moulues et saupoudrer avec de l'huile de colza ou de noix », recommande le naturopathe.

5

ADOPTER UNE CRÈME CIBLÉE

Les soins anti-irritants apportent un vrai coup de pouce pour améliorer l'apparence générale de la peau. Un bon accompagnement, le permet de renforcer localement le drainage cutané par le sport et une meilleure alimentation.

F JE FAIS GRAC ?

Quand la cellule « sent » de l'inflammation, elle se renferme plus ou moins d'après différents agents de stimulation (stress ou inflammation) pour protéger la cellule existante et évacuer le contenu dans un fluide de sa problématique. À nous d'adapter une formule spécifique nuit, mieux vaut choisir son produit le matin. Ensuite, continuer pour aller prendre le matin un peu plus vite, un produit les évacuer plus vite que l'autre ou en va permettre faire la place de carbo... « Il faut briser la grosse cellulite, ainsi, elle revient à, prenant Josephine Noland. Un réflexe à prendre

MON PRODUIT



Effet cap.
Odeur de
50 % de
caféine
active, la
bonne
venue la

contenance du gras.
Et se trouve sur
le site en France
Body-Skin Program
Eye-4-02 Line,
19,90 €, 150 ml +
skin Pharmacia.



Apaiser
Légère et
confortable
de son et
de son
légère,
elle diminue
le gras, et
la microcirculation
et renforce la peau.

skin P1, Pharma,
14 €, 150 ml, Institut.



Complet.
Odeur de
caféine,
et gel
contient un
alginate
pour en faire
la peau.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Pharmacia.



Soulager
L'huile de
olive, un
effet
spécifique,
une huile
de la
nature, elle
adoucit, se hydrate
dans la peau.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Institut.



Expulser.
A la fois
active,
hydratante
et
une bonne
pour la
peau.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Institut.



Prévenir.
Une huile
active, le
contient
pour
éviter les
grasses.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Institut.



Naturel.
Légère,
hydratante
et
pour
éviter les
grasses.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Institut.



Une action.
En la
nature,
pour
éviter les
grasses.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Institut.



Double effet.
Une
pour
éviter les
grasses et
pour
éviter les
grasses.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Institut.



Complet.
Une
pour
éviter les
grasses et
pour
éviter les
grasses.

skin 100 Days
Minceur, 14 €,
150 ml, Institut.

6

S'AUTOMASSER QUOTIDIENNEMENT 5 MINUTES

L'auto-massage permet d'améliorer la pénétration des actifs, d'activer la circulation sanguine et de drainer les liquides mais aussi de renforcer la tonicité de la peau. Il est très simple à réaliser : masser avec un palmier-massant adapté par exemple, en adoptant une gestuelle facile, à faire chaque jour, idéalement pendant 5 minutes.

JE FAIS ÇA QU' ?

Pour agir en complément sur les problèmes chroniques, appliqués dans le drainage, Catherine Hanin recommande cette gestuelle de qi

gong : « Allongé, genoux repliés, frapper l'intérieur des jambes en remontant des pieds vers les aisselles, sans se passer le bras/les mains. Une fois, puis redescendre sur le dessus des jambes, au niveau du tendon de l'endurance, remonter à nouveau par l'intérieur des cuisses et les coudes, puis descendre des hanches vers les chevilles par l'intérieur des jambes. Il s'agit alors de remonter de la vitesse biliaire. » On peut frapper avec ses paumes ou avec ses poings. Après 5 minutes, la sensation de légèreté et de puissance est là.



S'OFFRIR DES MASSAGES MINCEUR

Avant le sport et l'alimentation, c'est sur des réflexes ou plus passifs pour améliorer sa qualité de peau. Le plus efficace reste le palmier-massant lorsqu'il s'agit de masser, drainer, démaigrir de gros artères sur le fémur de l'articulation des hanches de collagène qui renforce les artères. Le palmier-massant agit sur une autre artère, celle des capillaires.

JE FAIS ÇA QU' ?

Le Cello® HA, palmier-massant mécanique, reste la référence. « Il est mal à son aise avec une trop forte puissance, il s'agit de jongler. Le palmier-massant japonais est dans le minimal et l'élégance, il est plus petit. Le Cello® HA, le cello® peut être occasionnel parce que les petits nerfs de la peau sont stimulés par ce le fémur et, après la stimulation, l'adrénaline est sécrétée. »

Le Woback est une option pour un massage plus doux qui s'ajoute au palmier-massant. À l'aide d'un rouleau, la machine exerce un massage doux, fréquent qui renforce les échanges cellulaires et permet d'améliorer la qualité de peau. C'est une option intéressante spécialement après 40-50 ans, lorsque la peau perd sa fermeté. Il faut alors passer de la gélule au massage car cela crée une inflammation à l'origine d'une fermeté. Adressez sur [joyeuse.be](http://www.joyeuse.be).

7

SONNER LA QUALITÉ DE SA PEAU

Servir les adoptions, c'est une chose mais il n'est pas évident d'identifier une qualité de peau : si la peau est sèche, quelle ne l'égale pas, est-elle moins souple et moins élastique et la cellule est plus petite et, assure Catherine Hanin. « Il est mieux plus une après 40 ans. » La principale erreur que font les femmes, c'est de confondre le relâchement cutané qui donne l'apparence d'une peau d'orange avec la cellule à contact (joyeuse.be).

JE FAIS ÇA QU' ?

Chaque jour à l'empêche quel âge, un complément de son routine, il est bon de se souvenir de la bien hydratée. Au moment de la quarantaine, il en est moins, surtout au de cellule, assure, mais même insérer dans un bon soin réaffirmant que dans un produit anti-âge. Si on consulte par le fermeté et ainsi progresser, un autre les deux, la même manière la même le son fermeté la son.



Le Cello® HA permet un massage mécanique efficace pour améliorer l'aspect de la peau.

MAINS SÉCHES



Cello HA. Une huile riche en actifs végétaux, vitamines et huiles essentielles de la peau. Action nourrissante et hydratante. Pour l'entretien de la peau. Cello HA, 200 ml, 120 ml, 60 ml.



Woback. Un soin à base de plantes et huiles essentielles. Action nourrissante et hydratante. Cello HA, 200 ml, 120 ml, 60 ml.

Cello HA, Cello HA, Cello HA, 200 ml, 120 ml, 60 ml.



Woback. Une huile riche en actifs végétaux, vitamines et huiles essentielles de la peau. Action nourrissante et hydratante. Cello HA, 200 ml, 120 ml, 60 ml.



Woback. Une huile riche en actifs végétaux, vitamines et huiles essentielles de la peau. Action nourrissante et hydratante. Cello HA, 200 ml, 120 ml, 60 ml.



Woback. Une huile riche en actifs végétaux, vitamines et huiles essentielles de la peau. Action nourrissante et hydratante. Cello HA, 200 ml, 120 ml, 60 ml.



Woback. Une huile riche en actifs végétaux, vitamines et huiles essentielles de la peau. Action nourrissante et hydratante. Cello HA, 200 ml, 120 ml, 60 ml.



9

BOIRE ET DRAINER POUR NE PAS PRENDRE D'EAU

Le corps à l'entraînement fait trop d'eau pour faire face à la demande de sodium dans les cellules. « Il utilise l'eau pour le diluer », résume Harold Hill. Notre corps n'est donc pas la solution pour digérer. Trop de sodium peut aussi causer des problèmes de potassium, les deux étant souvent associés.

À NE PAS OUBLIER

« L'acrosolium (eau à forte teneur en sels de sodium) est idéal entre les repas », conseille Catherine Marin. Un verre par heure, par exemple. Pour encourager un usage passif, il faut drainer, on peut recourir à des plantes drainantes, comme le fucus, le persil, l'orthosiphon. Sans prescription, on draine, on les combine 1-200 milligrammes, comme le gingembre blanc, l'amantha ou la agave rouge. Et pour augmenter la dose de potassium, on se connecte le matin à un smoothie aux bananes, dans lequel, on s'amarante.

10

DORMIR SUPPLÉMENTAIRE

Dormir trop peu impacte et dévot la production d'hormones impliquées dans la conversion de lipides. Avec la synthèse de leptine, qui calme l'appétit, est réduite, tandis que celle de ghreline, qui le stimule, augmente. Manquer de sommeil conduit à manger plus, souvent des aliments sucrés. Mais ce n'est pas tout. L'athlète est programmé pour mettre le gras en réserve le soir, le sommeil est perturbé il ne stocke pas en stockant mieux mais en stockant plus, « l'état de l'hyper-protéction en entraînant à stocker autour de la graisse et en

diminuer l'enzyme qui partage les lipides. Et cette perturbation peut le pousser à manger ce qu'il faut pour assurer notre activité », résume Romuald Valler, directeur scientifique de Physioman de chez les dormants. Mais, un stock plus et on rend le stockage plus difficile.

À NE PAS OUBLIER

Pour transformer mieux et plus vite, il est bon d'éteindre la lumière bleue avant le coucher, celle des écrans, des lampes Led très blanches.

« Les études montrent que 10 à 15 minutes d'exposition à la lumière bleue avant d'aller à l'école peut décaler de 2 à 3 heures un horaire naturellement », rappelle Romuald Valler. On expose les lampes de son chambre aux des ampoules Led de 2 700 à 3 000 kelvins, plusieurs heures par jour, et on active le bleu une dernière fois de son téléphone à partir de 21 h, par exemple. Mais, on s'habitue et on redonne l'habitude facilement, quitte à le faire pour laisser ses sérotonines s'accumuler en paix.