

30 ans

Forme

À fond dans le marathon de la vie.

On se défoule

LA POP STAR QUI SOMMEILLE EN VOUS A BESOIN DE SE DÉCHAÎNER ? RENDEZ-VOUS AU NIKE DANCE WORKOUT, UN ENTRAÎNEMENT DE DANSE CARDIO IMAGINÉ PAR LE CHORÉGRAPHE DES STARS, JAMIE KING. EN UNE HEURE, UNE CHORÉ INTENSIVE (QUI CHANGE TOUS LES TROIS MOIS), DIGNE D'UN CLIP DE MADONNA, QUI SE TERMINE PAR UNE MÉMORABLE SÉANCE DE FREE STYLE. EXPLOSIF ! EN EXCLUSIVITÉ DANS LES CLUB MED GYM ET WAOU : WWW.CLUBMEDGYM.COM.

Bébé à l'horizon

- **Enceinte ?** Femibion est un nouveau complément alimentaire, qui contient un concentré de vitamines indispensables à la formation du fœtus (acide folique, vitamine B9...). À prendre pendant les trois premiers mois de la grossesse, pour éviter les carences. En pharmacie, 15 € pour un mois.
- **Maman championne.** Un tapis de course ultra-pratique parrainé par Christine Arron pour récupérer la forme après bébé. Pliable et équipé de roulettes, il est particulièrement silencieux et permet de courir tranquille tout en veillant sur le couffin. 499 € sur www.az-fitness.fr.

LE PLEIN DE VITAMINES

Job stressant, vie en couple, première grossesse : la trentaine met le corps à rude épreuve, d'autant qu'on a souvent peu de temps pour prendre soin de soi. Pourtant, quelques conseils simples suffisent pour être en pleine forme, se plaire à soi-même... et aux autres.

➔ Ce qu'il vous faut.

- Du magnésium. On privilégie les aliments « bruts » (pain complet, pain intégral, riz complet) plutôt que raffinés (pain blanc, riz blanc), et les aliments riches en magnésium (cacao en poudre, germe de blé, amandes, haricots secs, noix et noix-sèches, riz complet, figues sèches, pain intégral).
- De la vitamine B6. Chez les femmes qui prennent la pilule, les fatigues accompagnées d'irritabilité, voire de petite déprime, sont souvent dues à un déficit en vitamine B6. On en trouve dans la levure de bière, le germe de blé, les graines de soja, l'avocat, les légumes secs, le riz complet, le poisson.
- De la vitamine C. Elle vous aide à lutter contre le stress, facilite l'absorption du fer, stimule les défenses de l'organisme. On fonce sur agrumes, cassis, kiwi, poivron cru, persil, cerfeuil, cresson, chou rouge cru. On peut aussi croquer un comprimé de vitamine C chaque matin, mais elle n'est pas aussi bien absorbée par l'organisme que celle contenue dans les aliments. Attention : chez la fumeuse, le besoin en vitamine C est particulièrement élevé.

➔ **Gare au stress !** La femme y est plus sensible que l'homme. Ses carences en nutriments (magnésium, vitamine B6, fer...) la rendent plus vulnérable. Or le stress déclenche de nombreuses réactions biochimiques (chute de l'hormone de croissance, sécrétion d'endorphines et de cortisol), qui stimulent le stockage des graisses. A nous donc le yoga, la relaxation et la sophrologie.



On craque

• **Baskets vintage.** Éditées pour les 35 ans de la marque, ces Nike vont vous rappeler les cours de lycée. Look rétro assuré avec l'aspect « passé » d'une chaussure qui serait restée trente ans dans sa boîte : couleurs délavées, caoutchouc jauni, Nylon usé... On adore ! Nike, The Running Company, douze coloris, de 80 à 100 €.

• **Bougez utile.** Enfilez ce legging pendant votre séance de sport (ou simplement lors d'une marche rapide) et bénéficiez d'un drainage lymphatique, aide précieuse contre la cellulite. Équipé de petits picots qui massent et accélèrent la circulation sanguine, ce collant améliore aussi l'aspect peau d'orange et la fermeté des jambes, à condition de le porter trois fois par semaine pendant 45 min. Caleçon **[Lympho] Tonic**, en pharmacie ou sur www.lymphologics.com, 89,75 €.

Par Elsa Margot-Amari