

méli-mélo *forme*



Anti-gonflette

La rétention d'eau favorise la prise de poids et l'installation de la cellulite. S'il n'existe pas de remède miracle, bouger, boire de l'eau plate, manger équilibré, pas trop salé et dormir les pieds surélevés permettent de les prévenir ou de les diminuer. On peut en plus faire une cure de deux mois de Profilea Anti-eau dont les actifs 100 % naturels stimulent l'élimination et aident à dégonfler sans fatigue. 16,50 €, en pharmacie et parapharmacie.

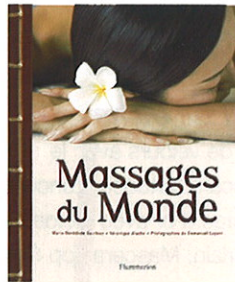
Anti-blues

Dans la famille des Fleurs de Bach, demandez Mustard. Deux gouttes de cette essence 100 % naturelle dans 33 cl d'eau garderont votre humeur au beau fixe cet hiver. 11,35 €, en pharmacie, parapharmacie et magasin diététique.



EN DIRECT DE LA FERME

En cliquant sur www.tousprimeurs.com on peut acheter en direct chez les producteurs légumes et fruits de saison et redécouvrir les saveurs des produits du terroir. Ce mode de distribution court et sans intermédiaire favorise en plus le retour d'une alimentation variée et équilibrée à prix doux. À Paris et en Région parisienne dans un premier temps, il va s'étendre peu à peu à toutes les grandes villes de France.



INITIATIQUE

Une invitation à découvrir les secrets de l'harmonie du corps, de nouvelles recettes de bien-être et de sérénité. «*Massages du monde*», par Marie-Bénédicte Gauthier et Véronique Aïache. Édition Flammarion, 25 €.

Bonne action

Pour chaque legging «*Lympho'Styl*» acheté avant le 31 décembre prochain, 2 € seront versés à l'association contre le cancer du sein «*Étincelle*», présidée par Josette Rousselet-Blanc. Lymphodrainant, il produit des pressions ciblées sur les zones cellulitiques, aide à combattre la rétention d'eau et la sensation de jambes lourdes. 78,50 €. Points de vente : www.lymphologics.com

Boire par jour, au moins trois tasses de café ou six de thé, protège la mémoire, surtout à partir de 65 ans.

Source Inserm, étude de l'Université de Lisbonne.

TEXTE SOPHIE POULAIN. PHOTOS GETTY IMAGES FOODCOLLECTION, FABIO POLENGHI, DR. MERCI AU DOCTEUR CATHERINE SERFATY-LACROSNIERE, NUTRITIONNISTE.



De l'or aux pieds

Élégance assurée avec la Sprint Sister or cuivré, signée Nike. Une petite merveille de confort qui permet de danser toute la nuit, sans avoir mal aux pieds. 80 €. Points de vente : 01 34 30 11 10.



Lendemain de fête

Après quelques excès, une cure détox s'impose. Au petit déjeuner: on avale un jus de citron pressé dans un grand verre d'eau tiède. Le reste de la journée, on carbure au bouillon de légumes maison: trois blancs de poireaux, deux branches de céleri, trois oignons, deux gousses d'ail, trois tomates sans peau, une branche de thym, deux feuilles de laurier et quatre brins de persil. Ne pas mixer pour conserver les fibres intactes.



GRAND LUXE

Rien n'est trop beau pour se faire belle! Équipé de deux plaques «*Nanogold*», ce lisseur noir et or lisse la fibre capillaire sans l'agresser. Chevelure étincelante garantie pour les fêtes! Lisse Perfect Pro Dessange par Remington. 54,99 €, en grand magasin et magasin spécialisé.