

*



ÉLU MAGAZINE PASSION DE L'ANNÉE 2017 !

JUILLET-AOÛT 2017

MONDADORI FRANCE

Vital

N°26

A l'eau!

- J'ose le swimrun
- Je teste l'apnée
- Je plonge dans des décors de rêve

(10 spots à découvrir)

SHOPPING

75

nouveaux maillots sport, fit glam



SURF

YES ! JE ME LÈVE !
PRENDRE LA VAGUE, C'EST GRISANT!
+ Les meilleurs spots pour débiter

18

SUPER RECETTES
HEALTHY,
SANS GLUTEN
OU VEGGIE

TRAIL

Version maxi-plaisir pour réussir sans pression

LE CORPS QUE JE VEUX!

3 COACHS / 3 CHALLENGES

▶ Avec LUCILE WOODWARD - THIBAUT GEOFFRAY - SISSY MUA

✓ TRANSFORMER SA SILHOUETTE

✓ SAVOIR MIEUX MANGER

✓ ÊTRE BIEN DANS SES BASKETS



by TOP Santé

L 12300 - 26 - F: 3,95 € - RD



BEL: 3,60 € - ESP: 3,80 € - GR: 3,80 € - DOMS: 3,90 € - ITA: 3,80 € LUX: 3,60 € - PORT CONT: 3,80 € - CAN: 5,50 \$ CAN - MAR: 40 DH - TOMS: 600 CFP - CH: 4.50 FS - TUN: 8 DTU

Vital

N°26 JUILLET-AOÛT 2017



Coup de pouce avant l'été

Et si on demandait un peu d'aide pour se sentir bien dans ses baskets et afficher des courbes harmonieuses cet été ? Intégrer l'électrostimulation à ses séances de fitness est un bon moyen de

retrouver rapidement une silhouette ferme et tonique. Il suffit d'apposer les électrodes sur la partie à travailler. De cette façon, on booste ses exercices et on travaille efficacement chaque partie

du corps. Reste à se laisser guider par les différents programmes et les exercices disponibles en vidéo sur YouTube. À nous le Bikini cet été ! **Compex Fit 5.0, 629 €, Compex.**

Gommer la peau d'orange

Désormais, la marque CelluBlue a son huile pour dégommer les capitons. Composée d'huiles d'amande douce et de tourne-sol, elle nourrit et sublime la peau et nous enivre de son parfum de monoï. L'huile s'applique matin et/ou soir en massage circulaire sur les zones ciblées (cuisses, fesses, ventre, bras, etc.). Elle a été spécialement conçue pour s'utiliser avec la ventouse bleue anticellulite de la marque, qui permet de reproduire la technique du palper-rouler pour aider à éliminer la peau d'orange. Pour une peau plus lisse, plus ferme et douce. **Huile CelluOil, 15,99 €, sur Cellublu.com**



Pour surveiller sa ligne

Pour garder un œil sur sa forme, cet impédancemètre nous aide à veiller au grain. **Il analyse notre masse grasseuse, musculaire, hydrique et osseuse. Une fois toutes les données corporelles récoltées, il nous indique notre besoin journalier de calories.** Le pèse-personne se synchronise également avec son application BodyShape, dotée d'un coach virtuel, qui nous apporte de l'aide et de la motivation, nous donne des conseils nutrition et un programme d'entraînement ludique. Le top pour se motiver à garder le bon cap ! **Impédancemètre connecté, 79,99 €, Beurer, sur Peelactiv.com**



MINCIR ZEN!

L'alimentation et le sport sont des facteurs primordiaux pour mincir efficacement et durablement, sauf qu'on oublie trop souvent le rôle des émotions dans la prise de poids. Alors, pour mettre toutes les chances de son côté et atteindre sereinement ses objectifs, les Laboratoires Bimont ont mis au point une cure minceur holistique, où corps et esprit sont en parfaite harmonie. Inspirés des principes de la médecine chinoise, ces deux compléments alimentaires sont à base de plantes : thé vert, lotus, mandarine, radis..., aux propriétés détoxifiantes, et jujubier, muguet du Japon,



sauge de Chine..., qui favorisent le lâcher-prise. Restons zen ! **Coffret minceur 2.0 (3 piluliers de 200 gélules végétales), 79 €, Laboratoires Bimont.**



8,2

C'EST LE POURCENTAGE DE LA POPULATION FRANÇAISE INSCRITE DANS L'UN DES 4 000 CLUBS DE SPORT DE L'HEXAGONE.

UN CHIFFRE EN AUGMENTATION DE 5 % ENTRE 2015 ET 2016. ET VOUS, VOUS AVEZ UN ABONNEMENT EN SALLE ?

Source : étude Deloitte et Europe Active 2017.