

LES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2017

SEPT-OCT 2017

MONDADORI FRANCE

Vital

N° 27

Running
**5 BONNES
RAISONS
DE COURIR
EN CLUB**

JE CHOISIS
**UN SPORT
MOTIVANT**
POUR TOUTE L'ANNÉE

6 SPORTS POUR SE BOOSTER
FAÇONS DE LES PRATIQUER

+ Exclu Vital des réducs
pour s'inscrire en salle!

**MA RENTRÉE
HEALTHY FOOD**

- ALIMENTATION ANTIBLESSURES
- BOULETTES VEGGIE MÉGA PROTÉINÉES
- RECETTES CRUES SURVITAMINÉES

**MON PROGRAMME
INFAILLIBLE!**

BRÛLE-GRAISSE & SCULPTANT

✓ **4 circuits - 20 exos de renfo**
(fesses, ventre, cuisses, bras)

✓ **La bonne diététique pour déstocker**

le **Vélo**
La nouvelle
passion des
runneuses

L 12300 - 27 - F: 3,95 € - RD



By **TOP Santé**    

D: 4,50 € - BEL: 3,95 € - ESP: 3,95 € - GR: 3,95 € - DOM S: 3,95 € - ITA: 3,95 € - LUX: 3,95 €
PORT CONT: 3,95 € - CAN: 6 \$CAN - MAR: 40 DH - TOM S: 650 CFP - TOM A: CFP - CH: 5 FS - TUN: 9 DTU





Respirer pour mincir...

On connaissait les bienfaits d'une bonne bouffée d'oxygène, et notamment du fameux Bol d'air Jacquier, sur les performances des sportifs. Mais cet appareil, qui permet une bonne oxygénation des cellules, est aussi intéressant pour perdre du poids ! Les travaux du professeur Paolo De Cristofaro,

médecin nutritionniste spécialiste de l'obésité et de l'anorexie, ont montré une meilleure biodisponibilité au niveau tissulaire et une augmentation de l'oxydation lipidique chez les patients utilisant le Bol d'air.

6 € la séance, 40 € le forfait de 10 jours, 190 € la location mensuelle, sur Holiste.com

RITUEL de beauté

Après le bain ou la douche, cette crème aux notes de fleur de cerisier apporte douceur et tonicité à notre peau. Ceci grâce au cocktail détonnant qu'elle renferme : extrait d'avoine, qui raffermi les tissus, de salicorne, qui assure une hydratation longue durée, et d'une algue calcifiée, *Jania rubens*, qui favorise non seulement l'élimination des graisses mais aussi la synthèse de collagène, pour un effet lissant. Une jolie alternative aux traditionnelles crèmes amincissantes. Surtout qu'après 28 jours (test clinique), les capitons sont dégonflés et lissés. Il nous la faut ! **Kami, 59 € (200 ml), sur Perlanesse.com**



Guide anticellulite

CelluBlue (célèbre pour ses petites ventouses anticapitons) complète sa gamme anticellulite avec un guide de 100 pages téléchargeable en PDF sur ordinateur, smartphone et/ou tablette.

Pratique pour réviser n'importe où les bons conseils minceur qui aident à déstocker !

Au programme : 40 recettes healthy, 20 DIY pour réaliser ses crèmes et gels spécial peau douce, 25 conseils pour en finir avec la peau d'orange mais aussi 15 jeux et quiz pour en savoir plus tout en gardant le sourire.

« Objectif 0 % cellulite », 14,99 €, sur Cellublu.com

Mon atelier MINCEUR

Aroma-Zone, le spécialiste des soins naturels à base d'huiles essentielles de grande qualité, propose un atelier de 2 heures pour jouer les apprenties sorcières. Ou, plus précisément, pour apprendre à affiner sa silhouette grâce à l'aromathérapie. Dispensé par Aude Maillard, docteur en pharmacie et aromathérapeute reconnue, cet atelier



à pour objectif de nous aider à trouver notre poids d'équilibre, réguler notre appétit, éviter les erreurs alimentaires et venir à bout de nos

rondeurs de manière naturelle via les huiles essentielles. On s'inscrit ? **Atelier poids et silhouette, 35 € les 2 heures, sur Aroma-zone.com**



150 min

C'EST LE TEMPS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUE PRATIQUENT CHAQUE SEMAINE 63 % DES ADULTES DE 18 À 79 ANS, TEL QUE LE RECOMMANDE L'OMS.

UN BON MOYEN DE GARDER LA LIGNE SANS PASSER PAR LA CASE RÉGIME !

Source : étude INCA 3, 2017.