

HORS-SÉRIE AVRIL 2016

Femme actuelle

www.femmeactuelle.fr

+60
RECETTES
légères



17 RÉGIMES
PASSÉS
AU GRIBLE



6 MÉTHODES
NATURELLES
QUI MARCHENT



10 SOLUTIONS
ANTI YO-YO



14 NOUVELLES GYMS
QUI FONT FONDRE

COACHING: mon cahier sur mesure
anticellulite, détox et ventre plat

Spécial minceur



PM PRISMA MEDIA

M 06218 - 34H - F: 6,90 € - RD





SE FACILITER LA VIE

On est au régime, magnifique! C'est le début d'une belle aventure pour se retrouver en paix avec sa silhouette.

Oui, mais que c'est difficile... Que les kilos résistent! **Pas de panique**: il existe, non pas des solutions miracles, mais des coups de pouce bienvenus. **On a testé pour vous** et retenu ce qui marche vraiment. PAR FLORENCE DAINE



Zen & Slim pack trio
NATAVÉA

C'est quoi?

Des cures détox, élimination et circulation sous forme de concentrés de plantes bio à diluer dans de l'eau chaude ou froide (10 à 30 ml ou 2 à 3 bouchons par jour). En cure de 3 concentrés ou l'un après l'autre.

Notre avis

Efficacité: +++ 2 bouchons par jour suffisent à drainer. **Rapport qualité-prix**: +++ 1,25€ par jour pour une cure de 2 bouchons quotidiens. **Facilité d'emploi**: ++ Les adeptes du rituel tisane avalent ces breuvages sans problème. A conserver au frais une fois entamé.

46,95€ les 3 flacons de 250 ml ou 15,95€ le flacon. En magasins bio, diététiques, pharmacies ou sur hyperbio.com



Huile essentielle bio
de mandarine
LE COMPTOIR AROMA

C'est quoi?

Un coupe-faim naturel. L'huile de mandarine a des vertus qui aident à maîtriser les grignotages liés au stress. 1 goutte sur un comprimé neutre 3 fois par jour.

Notre avis

Efficacité: ++ On se sent plus relax, on ne se jette plus sur la nourriture, mais attention: gourmandise et tentations sont toujours là. **Rapport qualité-prix**: +++ A raison de 3 gouttes par jour, le flacon dure plus de 4 mois. **Facilité d'emploi**: ++ Il faut penser à avoir toujours sur soi les comprimés neutres (en pharmacies).

6,50€ le flacon de 10 ml. En pharmacies ou parapharmacies.



My Starting Box LABORATOIRES MILICAL

C'est quoi?

Un nouveau programme alternant journées 100% « substituts de repas » à 800 kcal par jour et journées « sans » à 1 400 kcal.

Notre avis

Efficacité: + Les journées à 800 kcal sont dures à tenir, attention aux craquages. Mieux vaut utiliser les sachets une seule fois par jour (le soir) et compléter par des légumes. **Rapport qualité-prix:** + 9€ la journée avec substituts (4 sachets). **Facilité d'emploi:** ++ De l'eau, un micro-ondes pour le salé ou les boissons chaudes, et le sachet est prêt. Si on suit le mode d'emploi, côté goût ce n'est pas mal du tout.

27€ la box de 12 sachets (3 jours de repas) saveurs panachées + 1 shaker + 1 guide. En pharmacies et parapharmacies.



Turbo Detox au chou kale

LABORATOIRES FORTÉ PHARMA

C'est quoi?

Un concentré à base de chou kale, thé vert, maté et hibiscus, aromatisé à la pomme et édulcoré à la stévia. 1 bouchon de 50 ml par jour, à diluer dans 1,5 litre d'eau.

Notre avis

Efficacité: ++ On a vraiment l'impression d'éliminer davantage et de dégonfler. Pour ne pas habituer ses reins, se limiter à des cures ponctuelles de 10 jours. **Rapport qualité-prix:** +++ 1,50€ par jour. **Facilité d'emploi:** ++ On n'en boit pas après 17 h à cause de l'apport en caféine. Conserver au frais une fois entamé.

15€ la bouteille de 500 ml (cure de 10 jours). En pharmacies et parapharmacies.



Mon guide pour mincir toute seule

C'est quoi?

Un petit manuel régime anti-déprime avec des méthodes simples et astucieuses.

Notre avis

Efficacité: ++ Ce guide nous aide à comprendre pourquoi on grossit et à établir nous-même la bonne stratégie. Avec une mine de... coups de pouce, de recettes, d'activités, et aussi le point sur les dernières découvertes. **Rapport qualité-prix:** ++ Un bon investissement sur le long terme. **Facilité d'emploi:** ++ Son format pocket permet de le glisser dans son sac et de relire, aux moments critiques, quelques judicieux conseils!

19,95€. Mon guide pour mincir toute seule comme une grande, d'Agnès Diricq (éd. Prat).



Repas complet à boire GERLINEA

C'est quoi?

Un substitut de repas pour manger léger quand on n'a pas le temps de se mettre à table. 1 briquette = 250 kcal, 16 g de protéines (autant qu'un petit steak), 12 vitamines et 11 sels minéraux.

Notre avis

Efficacité: + La briquette ne vaut pas un repas en terme de satiété, d'autant que la recette est pauvre en fibres (2,5 g) et n'apporte que des sucres rapides. Idéalement, on complète avec des légumes et 1 yaourt. **Rapport qualité-prix:** +++ Moins cher qu'un sandwich. **Facilité d'utilisation:** +++ Prête à consommer n'importe où.

2,55€ la briquette de 330 ml. Au rayon diététique en GMS.



Excès de poids 4 en 1 JUVAMINE

C'est quoi?

Un complexe de fibres qui, selon les études, réduisent l'assimilation des graisses de 33% et celle des sucres de 20%. Gonflant dans l'estomac, elles constituent un coupe-faim naturel. 3 gélules avec 1 grand verre d'eau 15 min avant le repas.

Notre avis

Efficacité: ++ Effet coupe-faim réel. **Rapport qualité-prix:** + 3€ par jour pour 6 gélules (3 à midi, 3 le soir). Mais on peut limiter la prise aux repas les plus riches. **Facilité d'emploi:** +++ En cas d'oubli, on peut les prendre au cours du repas ou juste après pour l'effet capture des calories.

15,75€, la boîte de 30 gélules (cure pour 5 à 10 jours). Au rayon diététique en GMS.



Silk'n Silhouette SILK'N

C'est quoi?

Un petit appareil de massage qui combine énergies bipolaire, lumineuse et thermique pour atteindre toutes les couches de la peau, et apporter une meilleure oxygénation et tonicité.

Notre avis

Efficacité: ++ Primé par les Victoires de la Beauté. Les testeuses ont noté une action sur la cellulite et un raffermississement de la peau en 3 à 4 semaines, à raison de 3 massages de 15 min par semaine. **Rapport qualité-prix:** + A utiliser régulièrement pour rentabiliser la dépense. **Facilité d'emploi:** ++ On n'oublie pas d'appliquer le gel pour booster l'efficacité.

299€. chez Darty, Boulanger ou La Redoute.



Carnet d'adresses

ÉTABLIR SON PROFIL ALIMENTAIRE P. 12-19

Quel est votre juste poids? p. 18-19

- Pierre Dukan: regimedukan.com

TROUVER LE BON RÉGIME P. 20-69

Les régimes tout-en-un p. 54-65

- Fitnext: fitnext.com
- Linecoaching: linecoaching.com
- Weight Watchers: weightwatchers.com/fr/

Les nouveaux régimes p. 66-69

- Diet'Ethique: jeunesante.eu

ESSAYER LES SOLUTIONS ALTERNATIVES P. 82-85

- Dissolvurol: dissolvurol.com
- Isodisnatura: isodisnatura.fr
- Lescuyer: laboratoire-lescuyer.com
- Nutergia: nutergia.com
- PhytoQuant: phytoquant.net
- PiLeJe: pileje-micronutrition.fr
- Synergia: synergiaishop.com
- Therascience: therascience.com

Les méthodes naturelles p. 84-85

- Bol d'air Jacquier®: holiste.com
- Michel Pierre: herboristerie.com

SE FAIRE ACCOMPAGNER P. 86-91

5 box minceur au banc d'essai p. 88-89

- Comme j'aime: commejaime.fr
- Dietbon: dietbon.fr
- Kitchendiet: kitchendiet.fr
- Régime box: regimebox.fr
- Très Bien Merci!: tresbienmerci.fr

ISTOCKGETTY IMAGES

Thalassos, les cures à tester p. 90-91

- Carnac thalasso & spa resort: thalasso-carnac.com
- Centre de thalasso de Fréjus: thalassa.com
- Les thermes marins de Saint-Malo: thalassotherapie.com
- Thalassa sea & spa du Touquet: thalassa.com
- Thalasso Concarneau: concarneau-thalasso.com
- Thalazur Cabourg: cabourg.thalazur.fr

BOUGER P. 92-101

- Fit It': fitit.fr

Les nouvelles gyms qui font fondre p. 96-99

- Blueball: blueball.fit
- Gym Suédoise: gymsuedoise.com
- Jumping: jumping-fitness.fr
- Les Mills: clubmills.com
- L'Usine Opéra: usineopera.com
- Postural Ball: postural-ball.fr

10 accessoires pour booster ma séance p. 100-101

- Arena: arenawaterinstinct.com/fr_fr/
- Domyos: decathlon.fr
- Lytess: lytess-shop.com
- Moov Now: welcome.moov.cc
- Nabaji: decathlon.fr
- Nike: nike.com/fr
- Planet Fitness: planet-fitness.fr
- Reebok: reebok.fr
- Sony: sony.fr

SE FACILITER LA VIE P. 102-103

- Forté Pharma: fortepharma.com/fr
- Gerlinéa: gerlinea.fr
- Juvamine: juvamine.com
- Milical: milical.com
- Natavéa: natavea.com
- Silk'n: silk-n-france.com

6 balances qui font le poids p. 106

- Beurer: beurer.com
- QardioBase: getqardio.com
- Runtastic: runtastic.com
- Tanita: tanita.fr
- Terrailon: terrailon.fr
- Withings: withings.com/eu/fr

Les nouvelles crèmes minceur p. 108-110

- Clarins: clarins.fr
- Dove: fr.dove.com
- Elancyl: elancyl.com
- Garnier: garnier.fr
- Guinot: guinot.com
- Le Petit Marseillais: lepetitmarseillais.com
- Lierac: lierac.fr
- Lineance: lineance.fr
- Mixa: mixa.fr
- Nivea: nivea.fr
- Nocibé: nocibe.fr
- Phytomer: phytomer.fr
- Somatoline Cosmetic: somatolinecosmetic.fr
- Vichy: vichy.fr

Quoi de neuf chez les pros? p. 112

- Cynosure: cynosure.fr
- Institut Thémaé: themae.fr
- Lanqi Spa: lanqi-spa.com
- LPG: endermologie.com
- Zeltiq: fr.coolsculpting.com

