

Healthy

life

HORS-SÉRIE
N°1

BEAUTÉ | RECETTES | FORME | BIEN-ÊTRE

- Garder l'esprit agile
- Assiette cure de jeunesse
- Secrets de beauté anti-âge
- Postures yoga et fitness

Plus jeune au naturel

Toutes les **astuces** pour mieux vieillir



bien-être

Une sélection détox et vivifiante
pour accompagner le changement de saison.

SÉLECTION ET TEXTES : CÉLINE DUPLUX, ALEXANDRA GERARD, CLÉMENTINE KENI

Bon pour les papilles

Composée de jus de fruits et de légumes frais et bio, voici une cure clés en main élaborée par une nutritionniste qui vous aidera à détoxifier votre corps en alliant plaisir et bien-être. Cure détox une journée, 60 €, www.goodorganiconly.com



Bas les masques

Très en vogue, le charbon végétal activé a de bonnes raisons de l'être : ses propriétés purifiantes et dépolluantes en font un allié détox de choix. Aromazone vous fait jouer aux apprentis chimistes en associant le charbon à l'huile d'arbre à thé pour créer votre propre masque.

Coffret masque peau neuve, 7,50 €, www.aroma-zone.com

J'aime ça

Laissez Aïme, jeune marque française de compléments alimentaires, prendre soin de vous. Ses gélules magiques sont formulées pour des besoins spécifiques : peaux grasses, peaux matures ou peaux agressées par le stress et la pollution sont nettoyées de l'intérieur grâce à de savants cocktails de probiotiques.

Pure Glow (60 gélules), 30 €, www.aime.com



Multitâche

Mettez un peu du soleil du Maroc dans votre salle de bains avec le ghassoul qui lave tout en douceur aussi bien les cheveux que le corps et le visage tout en douceur. Ghassoul dermatologique, 200 g, 9,95 €, www.mademoiselle-bio.com



Fais pas ci, fais pas ça

Avec l'arrivée du printemps, on a envie de salades fraîches, colorées et croquantes ! Mange tes graines à exactement ce qu'il vous faut : un mélange salé de flocons d'avoine, de graine, de noix et de carotte compotée grillés à l'huile d'olive, à saupoudrer sur vos plats.

Mélange carotte coriandre, à partir de 9,90 €, www.mangetesgraines.fr

Eau secours

Des vitamines, des assemblages surprenants, de l'énergie à gogo et des couleurs revigorantes, c'est exactement ce qu'on attend d'un bon jus. Et paf ! Paf répond à nos vœux les plus chers avec sa gamme de jus de fruits et légumes frais et pressés à froid, vendue en cure de 7 jours.

Jus Paf, 7 bouteilles pour 35 €, www.paflejus.bio



Coup de boost

Une cure détox peut entraîner des petits coups de fatigue, mais pas de panique ! Ce duo fleurs de Bach et huiles essentielles que vous pouvez emporter partout rebooste quand vous en avez besoin. S'utilise également en cure. Duo Énergie Intense Fleurs de Bach, 29,50 €, www.lesfleursdebach.com

Rituel millénaire

Pratiqué quotidiennement, le bain de bouche à l'huile participe à l'élimination des toxines de votre corps. Aux huiles essentielles de clous de girofle, cannelle et origan, cette huile de coco laisse un goût agréable.

Huile buccale Amanprana, 32,50 €, www.amanprana.eu



Ménage de printemps

Ami incontournable des changements de saison, voici le jus de bouleau aux vertus nettoyantes. À prendre en cure de 18 jours pour un programme détoxifiant ou pendant 9 jours pour un effet élimination.

Jus de bouleau Weleda (200 ml), 10,60 €, www.weleda.fr