

# NEW Déco

www.newdecomagazine.com

AMÉNAGEMENT  
DÉCORATION  
TENDANCE

Magazine

## Dossier BIEN-ÊTRE

Soins beauté faits maison  
• La gym à domicile •  
Zoom sur les sports dans  
l'eau • Recettes tradition

**Cheminées, poêles,  
radiateurs...**

Prêt pour un hiver  
au chaud !

**Zoom sur...**

les canapés !

Provence / Luberon

**N°26**

Octobre-Novembre 2013



BIEN-ÊTRE

# BIEN-ÊTRE À LA MAISON

Besoin d'une pause beauté ou d'une remise en forme ? Et si vous organisiez ça depuis chez vous ? New Déco recense les bons plans pour s'accorder du temps chez soi pour soi !

Par manque de temps ou en cas d'urgence, il est toujours utile d'avoir un plan B à domicile. Pause beauté, remise en forme, oui on peut s'évader depuis chez soi. Avant tout, on se met en condition : bougies d'ambiance, playlist, téléphone sur répondeur... on s'isole dans une pièce de la maison avec un mot d'ordre : ne pas déranger, en pause beauté !

## Soins beauté maison

Un peu de temps pour se préparer un soin beauté 100% maison ? Ouvrez vos placards, New Déco vous donne les bonnes recettes !

**Gommage corporel de Provence :** Mélangez bien 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de gros sel marin et 1 cuillère à café d'huile essentielle de lavande. Appliquez le gommage par mouvement circulaire sur le corps 1 fois par semaine avant la douche. Le même jour, appliquez une crème hydratante corporelle pour une peau douce et soyeuse.

**Solution express :** Sous la douche, massez votre corps en mouvement circulaire avec un gant de crin.

**Masque visage hydratant :** Mixez un avocat bien mûr et 2 cuillères à café d'huile d'olive. Appliquez le masque 15 minutes, sur peau parfaitement nettoyée, en évitant le contour des yeux. Bien rincer de préférence à l'eau froide pour l'élasticité de la peau.

**Solution express :** Appliquez votre crème de nuit en masque une dizaine de minutes. Cette dernière naturellement plus riche en agents hydratants peut jouer les masques nourrissants de secours.

**Ongles brillants :** Remplissez un bol d'eau tiède en y ajoutant le jus d'un citron non traité et bien mûr. Trempez-y les doigts pas plus de 5 minutes. Les ongles en seront alors plus brillants et prêts pour une manucure !

**Solution express :** Frottez la surface de vos ongles avec un polissoir adapté.

## Pour s'initier

Les coffrets d'initiation comprennent fiches recettes, contenants, produits et accessoires pour créer vos produits de beauté maison. Les AZ Box se déclinent par thème : crèmes de jour, soins cheveux, maquillage...

**AZ Box Soins Visage Vitaminés**  
par Aroma Zone, [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)  
Prix public : 28,50 €





© Fotolia

## Remise en forme à domicile

Le top de la remise en forme à domicile ? Le coach sportif particulier c'est la solution pour des cours sur-mesure et des exercices ciblés. Dans une version moins coûteuse, on retrouve le coaching sur internet. Vidéos en ligne de fitness, rendez-vous webcam avec un professeur, exercices à télécharger pour lecteur MP3... Pour bien choisir son e-coach, ciblez vos attentes sportives et vos capacités informatiques. Quelques exercices à réaliser seul...

**Le ventre :** Allongez-vous au sol face à une chaise où vous déposerez vos mollets bien serrés. Placez les mains derrière la tête et remontez le buste vers vos genoux. Réalisez 2 séries de 20 mouvements.

**Les fesses :** Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol. Levez le bassin vers le plafond en contractant les fessiers le plus intensément possible. Puis redescendez lentement. Réalisez 4 séries de 20 mouvements.

**Les cuisses :** Allongez-vous sur le côté gauche, jambes tendues et genoux serrés. Maintenez votre tête avec votre main gauche. Remontez votre jambe droite à la verticale et pied fléchi. Puis redescendez la jambe lentement en inspirant. Faites une série de 20 puis changez de côté.

## Soyez sport !

Quelques accessoires pour une remise en forme en toute beauté !



**Bouteille d'eau 321**  
Form.Function.Style, 55 €



**Emul'gel Musculaire bio**  
Aroma-Zone,  
7,50 € (200 ml)



**Roll-on Souplesse et mouvements bio**  
par La Drôme Provençale,  
15,55 € (50 ml)



**Le casque Sportz**  
de CYW by Urbanz,  
12,99 €

**Vélo Expresso HD**  
par Hitech Fitness,  
6 900 €

