

DÉTENTE

Bien-être **express**

Envie de s'alléger un peu après les excès des fêtes ? Voici un programme rapide de remise en forme. À moduler selon ses désirs et ses attentes.

ON SE MET AU RÉGIME

On privilégie dans son alimentation : les fruits (tous ceux avec des pépins, oranges, mandarines, raisins, pommes...) et les légumes crus ou cuits (radis noir en tête, céleris, brocolis...) que l'on cuisine avec de l'huile d'olive (sans abuser sur les quantités). Peu de viandes et de poissons, idem pour les laitages. Pour faire le plein de protéines, l'omelette blanche (sans le jaune d'œuf) est idéale. Pour la parfumer, on la relève d'herbes, oignons... En cette saison, la soupe (aux choux, oignons, poivrons, tomates et céleris de préférence, mais également aux courgettes,

à l'ail, au gingembre et à la coriandre) constitue une bonne base pour notre alimentation. Au restaurant, on opte pour les fondues chinoises, les soupes au gingembre et lait de coco, et autres potages aux légumes. Bien sûr, on évite le vin pendant quelques jours. Mais, en revanche, les oranges pressées et les smoothies aux fruits rouges (sans sucre) sont les bienvenus. Idem pour les infusions au gingembre, citron vert, adoucies de sirop d'érable ou de miel. Dans la journée, le thé vert se boit à volonté. Ainsi que l'eau plate, bien évidemment.

ON TESTE DEUX MACHINES

L'**Imoove** permet de faire en trente minutes des exercices de stretching et de fitness en douceur. Le principe ? Sur un plateau qui bouge de façon elliptique (de haut en bas et de gauche à droite, dans un mouvement



L'Imoove est très efficace pour muscler les dorsaux notamment.

en 8) l'utilisateur réalise (sous le regard vigilant du coach) ses mouvements en équilibre. Avec des poignées élastiques, selon les capacités de chacun, on suit un entraînement cardio, on fait des focus pour renforcer la sangle abdominale. Très efficace, l'Imoove est parfait en particulier pour travailler les muscles dorsaux. Il est recommandé pour les golfeurs, les skieurs et les tennismen.

L'Icoone. Reprenant le principe d'un palper-rouler mais avec deux rouleaux larges et alvéolés, qui respectent la structure de l'épiderme, cette machine permet en vingt minutes de stimuler à deux mains la circulation et de lutter efficacement contre la peau d'orange. Chaque séance se déroule en deux temps : avec un traitement de base (vingt minutes), suivi d'un focus de dix minutes sur une zone ciblée (le ventre, les cuisses...).

Pour des résultats rapides, on peut parfaitement mixer des séances de power plate et d'Imoove, mais aussi d'Icoone. À chacun de trouver sa formule idéale. I.L.

*Myteam Body Coaching,
109, avenue Charles-de-Gaulle,
92200 Neuilly-sur-Seine.
Tél. : 01.47.45.04.84.*