

Bien-être

LE BON GESTE

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT!

Du sucre de raisin anti-fringale après une activité + du matcha pour une meilleure récupération + de l'eau de bouleau pour éviter les courbatures = Mé-Mé, la boisson à boire après l'effort. L'Hydratante de Mé-Mé, 330 ml, 3,40 €.



TESTÉ ET APPROUVÉ

ALLÔ! MAMAN, BOBO

Coup de soleil, brûlure, piqûre d'insecte... Soignez vos petits bobos de l'été avec ce gel à l'aloë vera sans eau ajoutée, sans parabène, sans paraffine, sans allergène, sans huile minérale et sans gluten! Aloe Dermo-Gel, Aragan, 100 ml, 13,90 €.

LE SAVIEZ-VOUS?

16,5 MILLIONS DE FRANÇAIS ONT PRATIQUE LA COURSE À PIED EN 2015, SOIT 1/4 DE LA POPULATION, ET PLUS DE 12 MILLIONS COURENT AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE.
Enquête Sportlab, janvier 2016.



« Mon guide pour courir toute seule comme une grande », d'Agnès Diricq et Clémentine Bagieu, éditions Prat, 9,95 €.

C'EST POSSIBLE

LE RUNNING, ON S'Y MET AUSSI?

Ce livre est pour celles qui ont envie de se mettre à la course mais n'ont pas encore osé. Comment démarrer, les bons gestes pour éviter les blessures, le tempo pour progresser... Vous n'aurez plus aucune excuse pour laisser vos baskets au placard.

MA RECETTE DIY

MA CIRE D'ÉPILATION

Il vous faut :

- ◆ 1 tasse de sucre
- ◆ 1/4 de tasse de jus de citron
- ◆ 1/4 de tasse d'eau

Dans une casserole, portez à ébullition tous les ingrédients jusqu'à ce que la cire commence à dorer. Retirez du feu, versez la cire dans un bol et laissez reposer 15 min. Avant de l'utiliser, assurez-vous qu'elle n'est pas trop

chaude en appliquant une petite noisette sur le bout de votre doigt. À l'aide d'une spatule en bois, étalez une petite quantité de cire sur la zone à épiler, dans le sens du poil. Mettez une bande à épiler sur la cire, appuyez bien dessus, puis tirez d'un coup sec dans le sens inverse du poil. Les résidus se retirent avec un peu d'eau. Se conserve 2 mois au réfrigérateur.