



ALBERT DE MONTE
IL CONNAÎT DÉJÀ LA DATE DE SON MARIAGE

N°1042 / Du 29 octobre au 4 novembre 2007

N°1 sur peo

Voici



Depuis un mois, Amanda a pris ses distances avec le chanteur. Mais tout n'est peut-être pas perdu...

PATRICK BRUEL IL SE BAT POUR SAUVER SON COUPLE

AMANDA EST PARTIE

THÉMA (P.38)

Ils n'ont jamais le temps de s'occuper de nous.

Enfants de stars, quel cauchemar!

LAURENCE FERRAR

Les vraies raisons Pourquoi elle a quitté Thomas Hugues

M 04712 - 1042 - F - 1,40 €

C'EST BON POUR MOI

Pour la tête, pour le corps, pour nous les filles... Y a pas de mal à se faire du bien.

Trop bon pour mes papilles! →→

LES ATELIERS DU RITZ

Nullen en cuisine? Stupéfiez votre entourage en jouant les Ratatouille. Le super chef du Ritz se propose de faire de vous son joli marmiton. En 3 heures de cours, il dévoile ses secrets pour préparer des plats goûteux et équilibrés. On commence par choisir les bons aliments en fonction de ses besoins. Puis on se met aux fourneaux. Au final, à table! Eh oui, c'est vous qui l'avez fait!



ÉCOLE RITZ ESCOFFIER. PRIX: 132 €. RENS.: 01.43.16.30.50.

Pourquoi ça fait:

- A vous les hautes sphères culinaires! Sous la houlette d'un grand manitou, on gagne toujours en assurance.
- Out la culpabilité. Les bons petits plats, ça stimule les endorphines ou hormones de bonheur. Du coup, on éprouve plus vite un sentiment de satiété.
- Chez soi, on refait tout, presque aussi bien. Cool pour s'assurer les faveurs de votre fiancé, surtout s'il est épicurien...

Trop bon pour ma peau! →→

DÉLICES:

Crème moussante douce, 13,80 €. Soins de jour, 39,20 €. Masque réconfortant hydratant, 28,90 €.



LES COSMÉTIQUES À LA FRAISE

On connaissait les vertus antioxydantes des polyphénols. Jusqu'alors, on les trouvait dans le thé vert ou le raisin. On ignorait en revanche qu'il pouvait y en avoir dans les fraisières. C'est pourtant ce que vient de découvrir Tamalys, la première ligne de soins anti-âge aux extraits de racine de fraiolar. Une révolution rouge et bio pour se faire des joues toutes roses.



Trop bon pour ma ligne! →→

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Qui dort... mincit. Eh oui, qu'on se le dise: pour perdre ses kilos, il n'y a pas mieux qu'un bon gros dodo! Pas moins de 8 heures par nuit, s'il vous plaît. Dans le cas contraire, votre métabolisme risque fort de se détraquer et l'hormone qui stimule l'appétit d'augmenter de 15%. Logique. Un corps fatigué a besoin de plus de carburant pour résister. Avec grignotage à la clé.



INSOMNIAQUE? VITE UN PSCHITT... Infusion Réverie Sommeil, L'Herbier de France chez Résonances, 3,95 €. Brume d'oreiller, Durance en Provence, 5,75 €, (04.75.04.87.53). Baume de massage Sleep Time, Origins, 21,00 €.

Trop bon pour mon corps! →→

UNE SUPER CORDE À SAUTER

Si vous pensez qu'elle est réservée aux boxeurs ou aux cours de récré, regardez le clip « Rise up » du DJ Yves Larock. Et découvrez une discipline tendance: le double dutch, un jeu d'adresse sur fond de hip-hop et de R&B. On doit sauter à la corde en effectuant un maximum de figures sans se mélanger les pinceaux. Acrobatique, technique et hyper ludique. Rens.: www.sfdd.fr

Désormais pour garder la ligne, on arrête les régimes, on ne tire plus sur la corde... On préfère sautiller galemment.



Pourquoi ça fait:

- C'est délicieusement régressif, totalement addictif et super économique. On le pratique partout et facilement!
- Quinze minutes de corde à sauter équivaut à une demi-heure de footing ou 45 minutes de vélo.
- C'est un excellent exercice cardiovasculaire car il fait tout travailler: fessiers, jambes, dos, épaules et abdos. Que demander de plus?