

Europe Caraïbes

## BIEN ÊTRE ■ Par Ange Dukunde

Teddy Pahagbia



Teddy Pahagbia, ancien coach sportif partage avec vous ses astuces pour sublimer votre corps.

**Quels sont les bons petits gestes à faire le matin ?**  
Se lever en douceur, rester allongé quelques instants, prendre conscience et reprendre petit à petit possession de son corps. Un étirement des membres peut être le bienvenu en se levant, d'abord en phase couchée, puis assis, et pour finir debout.

**Astuces pour raffermir les cuisses et les fesses ?**  
Prendre le plus souvent possible les escaliers, de plusieurs manières possibles. Les monter 2 par 2, en posant les pieds bien à plat et dans le sens des marches, en ayant un écartement plus ou moins grand de l'espace entre vos deux pieds. Se baisser en pliant les jambes et non en courbant le dos, permet de soulager la zone lombaire, cela fera travailler les muscles fessiers ainsi que les cuisses.

**Les astuces à pratiquer au bureau ?**  
Au bureau, il faut se lever de temps en temps et au moins 5 minutes toutes les 2 heures. Il ne faut pas hésiter à s'étirer le plus souvent possible. Un exercice que vous pouvez faire en même temps que vous « relaxer » est de contrôler votre respiration, inspirer en gonflant au maximum l'abdomen et expirer en le dégonflant au maximum en rentrant le ventre. Une série de 10 répétitions 2-3 fois dans la journée agit sur le gainage et les muscles profond du tronc.

**Les aliments qui nous gardent en forme ?**  
Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments. Le corps a besoin de tous les nutriments présents dans les différents aliments. Le tout est de manger les bonnes choses au bon moment. Un petit coup de fatigue ? Une compote à la pomme permet de vous remonter en vous apportant les sucres rapides nécessaires à un regain d'énergie quasi-instantané.

## Préparer son corps à l'approche de l'été Parce que nous avons tous besoin d'être en forme.



1. La gaine amincissante de Cass corrige le corps en entier. Elle est invisible sous vos vêtements et vous procure un effet minceur immédiat. On peu la porté comme bustier sans brettes ou comme jupon. Chez <http://www.cassshapewear.fr/>.
2. Le Beurre Chanvre & Karité 100% naturel est efficace pour un soin anti-cellulite, il soulage également les pieds lourds et gonflés. Chez <http://www.diouDA.fr/>.
3. Le savon anti-vergetures de Chanvre Soin & tradition vous aide à raffermir votre peau. Sa forte concentration en Karité et huile de chanvre vierge lui confère des propriétés réparatrices et raffermissantes. Chez <http://www.diouDA.fr/>.
4. Le shorty minceur de Mixa lute contre la peau d'orange, gaine le ventre et assure un amincissement optimal. Chez <http://www.mixa.fr/>.
5. L'huile minceur de Soonghai est une huile extraite de plantes, elle brule les graisses et favorise leur déstockage. Chez <http://www.diouDA.fr/>.

Une grosse journée vous attend ? Ne négligez pas le petit-déjeuner, en prenant des flocons d'avoine ou quelques tartines accompagnant votre café et complétez d'un fruit et d'un produit laitier, en plus du verre de jus de fruit réglementaire. Privilégiez les repas léger le soir, les légumes cuits à la vapeur, que vous pourrez agrémenter de viande blanche ou de poisson, et d'un peu de féculent (le moins possible), en prévision d'un lendemain ardu. Sinon les légumes ou la soupe feront l'affaire en plat principal. Votre digestion n'en sera que meilleure, et la qualité de votre sommeil s'en portera mieux.

**Quel est le sport facile à faire qui brûle les calories ?**  
Toute activité physique contribue à brûler des calories, même le fait de simplement respirer ! Par contre, si vous voulez accentuer la consommation de calories, il faut tablez sur l'intensité de la pratique sportive, combiné à une durée suffisante pour enclencher efficacement le processus. Par exemple un jogging (à l'extérieur ou sur tapis

en salle) à un rythme modéré pendant un minimum de 30 minutes permet déjà de brûler les calories de manière significative. Vous pouvez aussi faire du rameur et ou du vélo avec cette même durée de temps. La natation est à conseiller, à distance égale, elle demande plus d'énergie que toute autre sport d'endurance, sauf si vous êtes un poisson ( Rire).

**Pourquoi choisir un coach sportif ?**  
Pour la simple et bonne raison que nous ne sommes pas égaux devant dame nature. Ce qui convient à l'un ne peut pas forcément convenir à l'autre, vice et versa.

Le coach sportif prend en compte vos capacités, votre passif sportif, vos motivations et votre volonté pour ajuster un programme d'entraînement sur-mesure conformément à vos attentes. Généralement dispensé de la double compétence avec la nutrition, il est en mesure de vous aiguilliez dans votre comportement alimentaire, afin de maximiser les bénéfices de l'entraînement qu'il vous aura concocté. ■  
Email : [teddy.pahagbia@gmail.com](mailto:teddy.pahagbia@gmail.com)



## Le gel amincissant express

A la caféine et à la théine pour une efficacité minceur en 15 jours. Une solution rapide et efficace pour obtenir une taille en moins, une formule concentrée, boostée en caféine véritable « brûler de graisses » et en théine « agent drainant » par excellence. Elle brûle les graisses grâce au pouvoir de la caféine en effet la caféine est le stimulant de référence. Elle possède des vertus drainantes et décongestionnantes et est capable d'agir sur la combustion des graisses. Sa concentration a été boostée dans le Gel Amincissant pour agir comme un véritable « brûleur de graisses » au pouvoir déstockant.



1. Le Remodelant Corps **MEDICEUTICS** est un gel-crème légèrement parfumé dont les actifs contribuent à activer le déstockage des graisses. Ce soin estompe l'effet peau d'orange, redessine la silhouette etaffermit le tissu cutané, 51,00€.
2. Gel jambes légères Isomarine est un gel frais non gras qui apporte une sensation de fraîcheur immédiate, 23€.
3. La culotte ventre plat Mirage épouse les formes et redessine joliment le corps. Pratique, elle est confortable et se porte comme une seconde peau, 39€

## Les solutions interactives



Pour préparer les beaux jours, CoachClub, premier service vidéo de coaching sportif et bien-être préconise un programme sportif pour perdre du poids rapidement tout en tonifiant l'ensemble de son corps. Trois activités sont à l'honneur :

- L'Urban Dance est la solution pour mincir rapidement.
- Le Step fait travailler l'ensemble du corps dans une ambiance fun et s'adapte à tous les niveaux.
- Le Gym Ball, une discipline douce qui propose de gagner en profondeur l'ensemble des muscles pour un maximum de résultat.



## Être bien tout simplement avec West Gomez

La solution en vidéo avec le dvd du coach sportif WEST Gomez. Ce dvd est idéal pour entretenir sa forme et modeler son corps. Il propose un programme pédagogique. Tous les exercices peuvent être fait seul ou entre amis. Pour que le sport devienne un moment de détente et de plaisir. (<http://so-zen.net>)



Les sites qui vous aident à rester en forme.

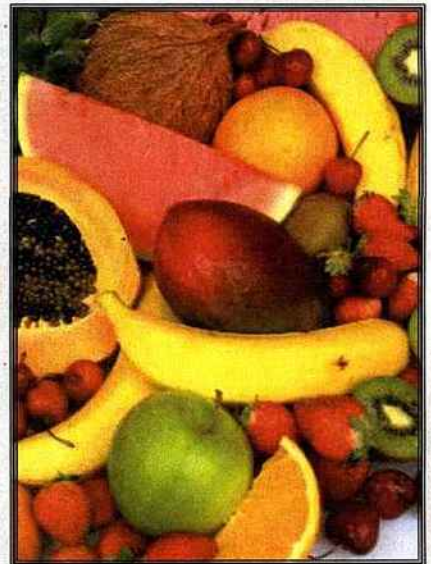
- <http://www.weightwatchers.fr>
- <http://jedemarre.jennycraig.fr/generique1/>
- <http://www.massage-zen-therapie.com>
- <http://www.hypnose-therapie-78.com>
- <http://www.regimesmaigrir.com>
- <http://so-zen.net>

## Régime de fruits

Un petit régime de fruits. Miam...

Vous en avez marre de l'acidité de l'orange et de la pomme ?

Optez pour un nouveau régime à base de fruits exotiques. Simple, délicieux et pratique. On vous laisse essayer.



1. **Le Kumquat riche en vitamine C.**  
Très aigrelet et très riche en vitamine C, le kumquat le cousin de l'orange se déguste en entier, rincé et bien essuyé.
2. **Le physalis connu pour ses fibres.**  
Appelé aussi « alkékengé » ou « amour en cage », le physalis fait partie de la famille des tomates. Le plus souvent utilisé comme décoration. Sa pulpe est riche en vitamines B1 et B2, juteuse, acidulée.
3. **Le fruit de la passion pour sa continence anti-cholestérol.**  
Sa pulpe acidulée, emplit d'une multitude de petites graines et par sa richesse en fibres (7,3 g pour 100 g) et vitamine B3 pour combattre le cholestérol et les triglycérides.
4. **La mangue.**  
Extrêmement riche en bêta-carotène. Une moitié suffit à garantir les apports journaliers recommandés.
5. **La papaye connue pour sa légèreté.**  
Avec sa peau vert jaune, la papaye cache une pulpe tendre, fondante, orangée, à la saveur discrète. Riche en vitamine C (plus de 60 mg pour 100 g, soit davantage que l'orange), elle fournit aussi du bêta-carotène. ■