

Healthy

Fit

SPORT & BIEN-ÊTRE

FITNESS | RUNNING | LOW IMPACT | MENTAL | BEAUTÉ | NUTRITION

#16 Novembre - décembre 20

Santé
SE SOIGNER AVEC
LA RÉFLEXO

Nutri
JE BOOSTE MON
IMMUNITÉ
+ mes recettes

Tendance

- > LE COACHING NORDIQUE
- > L'ANIMAL FLOW
- > LE TOP 5 DES COURS DE DANSE

LOW IMPACT

SOUPLE & MOBILE

YOGA / BARRE AU SOL /
PILATES / STRETCHING...

+ 3 PROGRAMMES
POUR PRÉSERVER MON CORPS

50
EXOS
POUR ME
SCULPTER

SHOPPING
TOPS, LEGGINGS, TAPIS,
BRACELETS CONNECTÉS...

BELUX : 5,5 € | 8,10 € (D.O.M.S.) | S.S.C. (N.C.A.U.S.) | 6,00 € (P.O.L.S.) | 7,00 € (P.F.)
CAN : 10,50 \$ (C.A.) | EST/ONT/PR. : 5,5 € | MAR. 55 MAD. | TAN. 10,50 TND

L 16645 - 16 - F - 4,50 € - RD



Actu

Énergie écolo

Cosmos Energy, c'est la nouvelle boisson bio made in France qui promet de nous énergiser naturellement pendant 4 heures ! Adieu le café et le thé auxquels nous sommes souvent accros, mais aussi les boissons énergisantes qui ne sont pas forcément très bonnes pour la santé. Composée de superaliments comme le guarana dont on découvre de plus en plus les vertus, de maté vert qui stimule naturellement nos performances cognitives, elle est disponible en deux saveurs, fruits des bois et fruits exotiques. Ce qu'on aime surtout, c'est l'engagement écologique de la start-up marseillaise : agriculture biologique, emballages minimalistes et recyclables, fabrication française, plantation d'un arbre à chaque pack vendu. Une boisson qui a tout bon !

Cosmos Energy, Cosmos Entreprise, 16 € le lot de 6



LE STUDIO DU MOIS

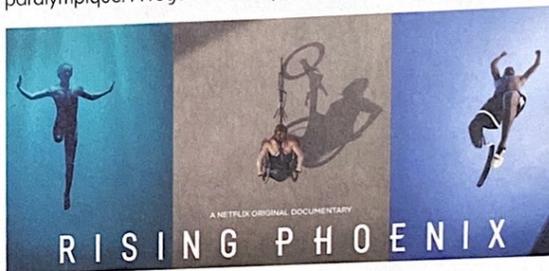
En plein cœur du Marais, le studio de yoga Poses nous invite à relâcher la pression et à s'accorder une pause bien méritée. 45 minutes de yoga avec des postures, du flow, du yoga dynamique (Vinyasa)... On se recentre, on se renforce et on se sent bien plus léger en ressortant !

Poses, 21 rue des Filles-du-Calvaire, Paris 3^e



DOCUMENTAIRES

L'enseigne Puma sort une série documentaire sportive, **Only See Great**, dévoilant les coulisses de la préparation de quatre champions français de la Puma Fam. Disponible sur Amazon Prime, la série se compose de trois épisodes inédits et nous emmène dans l'intimité de la basketteuse Laëtitia Guapo, de la sprinteuse Floria Gueï, ainsi que du nageur Florent Manaudou et du footballeur Allan Saint-Maximin. Une manière de mettre à l'honneur tous les sportifs, professionnels, amateurs, débutants ou chevronnés. Quant à la narration, elle est guidée par Usain Bolt en personne ! Dans le même temps, la plate-forme Netflix lance un documentaire inédit dédié au mouvement paralympique, **Rising Phoenix**, suivant neuf athlètes internationaux pour incarner l'histoire, les valeurs et la vision du mouvement paralympique. À regarder sans plus attendre !



L'ADRESSE FOOD

Connaissez-vous le restaurant Cojean à Paris ? Si vous y habitez ou que vous avez l'occasion de vous y rendre, ne passez pas à côté de ces menus placés sous le signe du bien-être ! L'enseigne a en effet décidé d'adopter l'alimentation yogi avec les toutes nouvelles salades aux vertus positives composées d'ingrédients équilibrés et gourmands. Vous seriez plutôt « yogi relax » (quinoa, potiron rôti à la méléasse de grenade, sumac, noix de pécan), « yogi flow » (orge, roquette, brocoli, citron, pulpe de gingembre, raisins secs, menthe, amandes grillées) ou « yogi boost » (millet et lentilles corail, carotte, ciboulette, noisette, citronnelle, curcuma et curry sauvage) ? On en salive déjà !