

mieux pour moi

OCT. - DEC. 2018 • N° 39



Couple
comment conserver
les bénéfices
des vacances



Et si la musique
pouvait doper
notre vie sexuelle



C'est moi qui drague
et c'est mieux



Ma cuisine
zéro gaspi

**Bien réussir
sa séparation**

**Je ne rentre pas
dans le moule
et alors ?**

**J'aide mon enfant
à maîtriser
ses angoisses**

**Se faire
de nouveaux amis
à tout âge
c'est possible**

**Ma vie a changé
depuis que je médite**



**Créer
les conditions
d'une adolescence
sans crises**

M 07904 - 39 - F : 3,30 € - RD



Je choisis les couleurs qui me donnent de l'énergie

La coach Fabienne Dalphin Baucheron accompagne de nombreuses femmes en reconversion professionnelle. Cette expérience lui a permis de créer une technique aidant chacune à trouver les clés de son évolution personnelle en associant coaching en images, fleurs de Bach, olfactothérapie et lithothérapie qu'elle présente dans son

livre *Jouez avec l'énergie des couleurs*. " Il m'arrive souvent de " penser en couleurs " : je sens que " j'ai besoin de rouge " par mon manque d'énergie ce jour-là. Alors j'en porte, je l'observe dans la nature quand c'est possible, je respire des huiles essentielles de thym, de laurier noble ou d'épinette noire, ou je visualise la couleur rouge juste en fermant les yeux. Lorsque je reçois une patiente pleine de doutes, il m'arrive de lui dire qu'elle est en " manque d'orange ". Une femme hyperactive est en " excès de jaune " à mes yeux ou encore une personne a " besoin de blanc " si elle est " polluée " par les rencontres parasites de sa journée. Ce fonctionnement adopté depuis de nombreuses années est gai et joyeux. Il me rend positive. Je joue avec les couleurs en les expérimentant chaque jour." (Éd. Guy Trédaniel, 272 pages, 26 euros).

Je renforce mes défenses immunitaires

La détox scandinave est une délicieuse infusion de bouillon. Elle est riche en flavonoïdes, aux vertus anti-oxydantes, et contient des agents diurétiques et dépuratifs qui permettent à l'organisme d'éliminer les toxines (*Palais des thés*, 15 euros les 100 g en boîte métallique, www.palaisdesthes.com).



J'élimine les toxines

La spiruline bio Arkogélules contribue à éliminer les toxines et les polluants tout en renforçant le système immunitaire. La spiruline est riche en protéines, vitamines, minéraux et acides gras essentiels. Elle peut vous aider en cas de fatigue passagère (en pharmacies, 9,90 euros la boîte de 45 gélules correspondant à 15 jours de traitement).



Perdre quelques kilos sans trop se priver

Vous souhaitez affiner votre silhouette mais vous voulez éviter les régimes contraignants? Solange Fleurus vous propose avec *Mon carnet brûle-graisses* un programme de 12 semaines basé sur la méthode des index glycémiques, donc en privilégiant les aliments à index glycémiques bas et en complétant de temps en temps votre alimentation avec des aliments à IG moyen. "Tous les sucres n'augmentent pas de la même façon le taux de sucre sanguin. L'index glycémique (IG) mesure la capacité d'un glucide donné à élever le taux de glycémie après le repas. Autrement dit, il permet d'évaluer le pouvoir glycémiant de ce glucide. Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus sa consommation entraîne une hausse du taux de sucre dans le sang. Plus l'IG d'un aliment est faible, moins cette hausse est importante. Pour réaliser cette mesure, on utilise un index de référence, qui est celui du glucose pur. Son IG a été fixé arbitrairement à 100, le maximum. Tous les aliments sont donc mesurés sur une échelle allant de 0 à 100." (Éd. Contre-Dires, 144 pages, 12,90 euros).

