



MES RÉSOLUTIONS MINCEUR de la rentrée

Quoi de neuf en déco pour la rentrée ?

Rencontre avec François Girbaud

Make-up automne/hiver : couleurs et styles

A découvrir

Les adresses de Ghantal Thomass

Culture : Les têtes d'affiche de la rentrée

Gare aux repas sur le pouce !

Vrai/faux : séduire un homme

L'Objet high-tech de la rentrée

Hublot à Saint-Tropez

MESSAGE À TOUTES LES FEMMES

Psycho

- > FAIRE UN TEST
- > JOB
- > AMOUR
- > RÊVES
- > BOUTIQUE

Test : Quelle héroïne de film êtes-vous ?

Tatouages : Ce qu'ils disent de nous

Test : Savez-vous vous adapter à l'imprévu ?

Septembre 2007

Coaching de rentrée je me prends en main !

Je soigne mon look	Je refais ma déco	Je protège la planète
Je garde la ligne	Je m'épanouis au bureau	

Un programme personnalisé 2/2

Il faut l'admettre, il est difficile de suivre un régime seule et de ne pas craquer. C'est pourquoi faire appel à une équipe de professionnels qui vous garantissent des résultats peut se révéler salvateur.

Rodée à tous les cas et à toutes les bonnes ou mauvaises volontés, l'équipe des **centres Vistal** proposent des solutions sur mesure pour chacune d'entre nous. Selon le poids à perdre, la partie du corps à affiner ou à sculpter, cette *Dream team* a la solution adaptée. On est prise en mains de A à Z, on se laisse coacher en toute confiance et dans la bonne humeur...

Certaines s'astreindront au plus efficace des régimes : l'hyperprotéiné. On perd du poids sans fatigue, graduellement et pour longtemps, sans se prendre la tête avec des menus compliqués. Il suffit de respecter les indications et consommer les plats spécialement conçus pour les «régimeuses». En cas de doute ou de craquage, on peut même appeler son responsable pour être recadrée !



Mais toutes ne rêveront que d'une chose : suivre des séances de GMP 4.14, la Gym Métabolique Passive. La machine est révolutionnaire, idéale pour les pousseuses. Jugez plutôt... On perd 800 calories en 30 min, l'équivalent de 15 à 20 km de course à pied, en ne faisant aucun effort. Confortablement allongée dans un cocon, aux allures de navette spatiale, on laisse agir les infrarouges longs (ondes naturelles) et on fait le plein d'énergie. La température peut monter jusqu'à 50°C et permet au corps de se débarrasser des toxines. L'idéal est bien entendu d'associer ce programme à une cure d'amincissement.