

maman!

ACTIVE MAGAZINE

PRIX CHOC
2€99*

CASTING BÉBÉ

les règles du jeu

SES DENTS

C'est tout petit qu'on en prend soin

Tules et moi

Nous marier après bébé, pourquoi pas ?

Croissance

Du lait oui, mais lequel ?

QUEL MODE DE GARDE POUR BÉBÉ ?

Crèche : les trucs pour s'assurer une place

Nounou : comment dénicher la bonne ?

Agences de recrutement : un bon plan ?

Contrat, fiche de paie : fini le casse-tête !

Jardinons !

Les petits aussi ont la main verte

Maths

Et si on posait les bonnes bases dès 2 ans ?

Aïe... je dois m'absenter

Repas, soins de bébé... Comment tout organiser ?



* En France métropolitaine uniquement

J'ai testé la gym passive !

Je me bats depuis des années contre une surcharge de cellulite sur les hanches. Imaginez un 36 à la taille et un bon 40 aux hanches ! Sur le conseil de ma mère, j'ai testé la gymnastique métabolique passive. C'est un appareil dans lequel on est enfermée, avec juste la tête qui dépasse. Si on est claustro, ce n'est pas très agréable, mais bon, on peut ouvrir l'appareil depuis l'intérieur si on se sent oppressée. On transpire car la température corporelle monte de deux degrés. On se sent très détendue et à la troisième séance, on somnole carrément. Au bout du compte, on dégonfle assez vite, surtout si on associe un régime hypocalorique et hyperprotéiné à la cure. J'ai perdu 7 cm de tour de hanches en dix séances. Je suis fan ! »



La gymnastique métabolique passive

Des infrarouges longs produisent de l'énergie qui permet de brûler des calories, entre 800 et 1 000 par séance. Cet appareil baptisé GMP 4-14 est disponible dans 250 centres d'amincissement et cabinets de kinésithérapie en France. La séance à partir de 45 €. Tél. 01 39 93 86 11 ou Centre Vistal, Paris, tél. 01 40 62 97 70.



Dhélia, 23 ans

