

ava **antages**

SANTÉ
JUSQU'OU
PEUT-ON SE
SOIGNER AU
NATUREL ?

PAS GRAVE !
D'ÊTRE UNE MÈRE
IMPARFAITE

JARDIN
LE VRAI PARFUM
DES ROSES

PARTIR
27 week-ends
charme
À MOINS
DE 150 €

créatif
Un goûter
d'anniversaire
inoubliable

ent choco

RECETTES

ÂQUES

X

N

ARABEN
PEAU SENSIBLE

mée
matière

découvre
la peau.

heurs
emps

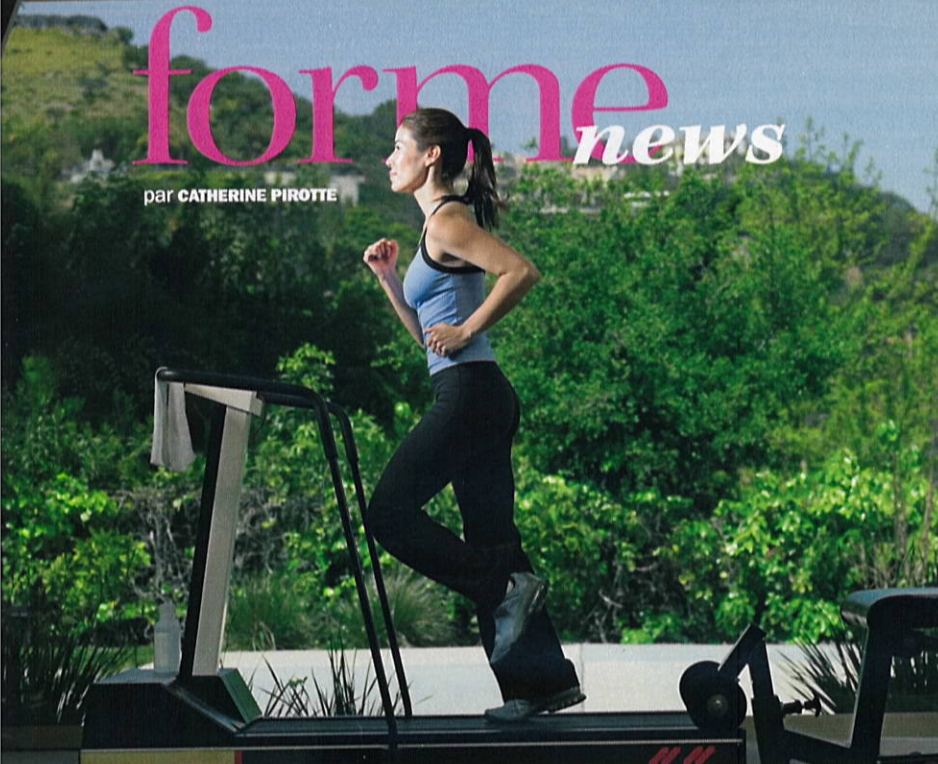
nature dans
petits légumes
'ose l'orange
mers entre amis...



★ BEETC EURO BSCG CAF - SNC au capital de 21 635 € - Siège social : 20, rue du Président Wilson, 03200 Michy - RCS Cluses 325 262 711

M 02006 - 272 - F: 2,00 €





Machines fitness

j'investis ou pas ?

Entretenir sa forme sans bouger de chez soi, c'est tentant. Mais dans six mois, aurons-nous la même ardeur ? Petit tour des questions à se poser pour que ce « nouvel ami » ne finisse pas au grenier.

► Est-ce que je vais vraiment m'en servir ?

« Vélo, elliptique, tapis de course, il faut connaître la machine, vérifier que l'on se sent bien dessus, donc ne pas hésiter à la tester dans un club de gym ou chez une amie, 2 ou 3 fois », prévient Thierry Bredel*, coach sportif.

► Quel appareil choisir ?

Tout dépend de nos objectifs : si on est molle d'un peu partout, on mise sur l'elliptique, qui fait travailler simultanément bras et jambes. Pour affiner ses gambettes, rien de mieux que le vélo. A partir de 8 kg de surpoids, on préfère le tapis de marche en position inclinée.

► A quel rythme dois-je m'entraîner ?

On prévoit 2 à 3 séances de 10 à 15 min, les deux premières semaines, le temps de se remettre en train. Ensuite, on les prolonge progressivement de 5 min. Le but ? Arriver à 3 séances de 45 min par semaine, un jour sur deux.

► Que faire pour obtenir des résultats et rester motivée ?

« Il faut constamment "bousculer" nos muscles. On pratique une séance sur un rythme intensif pendant 30 min et, la fois suivante, on travaille en fractionné : 15 min sur un rythme lent et le reste du temps sur un mode intensif », conseille le coach. Le premier mois, on ne s'exerce pas tous les jours. L'effet des courbatures peut vite décourager. Il faut 3 à 4 mois d'entraînement pour redessiner ses courbes. Mais les premiers résultats ne se font pas attendre : vous allez vous sentir plus tonique, plus légère et moins fatiguée. Et sous l'effet des endorphines, qui se déclenchent au bout de 30 min d'activité, vous deviendrez plus assidue.

* Auteur du livre « Guide pratique de la musculation », éd. Marabout, 7,90 €.

Combien ça coûte ?

Pour un appareil correct, prévoir à partir de...
200 € pour un vélo,
300 € pour un elliptique,
500 € pour un tapis de course

on AIME



PORTER CETTE BAGUE EN PLEIN RUNNING, pour obtenir en quelques secondes notre fréquence cardiaque. Elle fait aussi office de montre et de chronomètre, le tout pour moins de 15 g. Cardiobague, Bodysens, 28 €, en vente sur www.cardiobague.fr



On veut CES BASKETS SPATIALES ! Leur semelle, mise au point par Bill McInnis, ancien ingénieur de la Nasa, réduit de 20 % fatigue et sollicitation musculaire des jambes. Plus d'excuse pour ne pas courir plus longtemps ! ZigBlaze, Reebok, 110 €. www.reebok.com



notre cadeau

Un week-end en amoureux

A Juan-les-Pins, le Garden Beach Hôtel**** vous offre une belle plage de sable fin et une vue imprenable sur le cap d'Antibes, les îles de Lérins et le massif de l'Estérel. 175 chambres dont 17 suites et junior suites, 2 restaurants, ouverts d'avril à octobre, et une salle fitness tout équipée. www.garden-beach-hotel.com
Un week-end pour 2 personnes, comprenant 2 nuits en Junior Suite Deluxe, vue sur mer, petit déj. en chambre et dîner (hors boisson), accès Fitness + accueil VIP, séjour d'une valeur de 1 514 €, sera offert, par tirage au sort, aux lectrices d'Avantages qui appelleront le 0892 680 475 (0,34 €/min).