

{HORS-SÉRIE CORPS}

100 pages pour être en harmonie avec son corps tout l'été !

Après des mois passés en apnée, il est temps, enfin, de réapprendre à respirer. Muselé, retenu, contraint, notre corps, parmi les grands perdants de cette période inédite, en a vu de toutes les couleurs. Jeûne intuitif et sans privation, marches créatives, sons bienfaisants et attitude body positive : tout dans ce hors-série est fait pour nous y aider !

HORS-SÉRIE #32, 6,90€
EN KIOSQUE **DÈS CE VENDREDI 18 JUIN**



AU SOMMAIRE

NUTRITION

Une question d'équilibre ! Les bons réflexes pour retrouver la forme, se soigner et se faire plaisir... sans se priver.

- ✦ Les Hyperfoods : ces aliments champions renferment des nutriments aux actions anticancer anti-virales avérées.
- ✦ Jeûne intermittent, une simple question d'entraînement ? Explications de Will Cole, gourou healthy et docteur de Gwyneth Paltrow.

BIEN ÊTRE

En harmonie avec soi-même, toutes les clés pour retrouver sérénité, sommeil et entraînement !

- ✦ Et si on remettait notre corps à l'heure ?
- ✦ Alignons nos fascias ! Le combo confinement et télétravail a eu raison de nous.

BEAUTE

Soins esthétiques, formules cosmétiques... Zoom sur les nouveautés qui adoucissent, subliment et protègent l'épiderme.

- ✦ Bien dans sa peau : des gommages les plus appétissants aux crèmes solaires les plus agréables, sans oublier des hydratants intelligents...

SPORT

Les joies du mouvement : marcher, improviser 5 minutes d'exercice, suivre des coachs inspirantes : il y a 1001 façons de bouger !

- ✦ La marche, ça marche ! Antistress, énergisante et inspirante... la liste de ses bienfaits ne cesse de s'allonger.
- ✦ Coachs instagrammeuses, les nouvelles stars. On fait les présentations.

PSYCHO

Un pas de côté face aux injonctions sociales : il est parfois bon de prendre du recul... Pour mieux se réconcilier avec son corps.

- ✦ Zéro complexe : Et si on arrêtait de se gâcher la vie ? Six conseils pour s'aimer comme on est.
- ✦ Après des décennies d'extravagance mammaire, les petites poitrines sont redevenues tendance... Mais les « vrais seins » triomphent-ils pour autant ? Enquête.

CONTACT PRESSE

Service communication ELLE

ellecom@cmimedia.fr ou 01 87 15 19 73