

tendances bien-être

IL NOUS LE FAUT LE SIROP AU GOÛT DE MIEL

Il a le goût du miel et soulage les gorges irritées par une toux sèche grâce à ses actifs formant un film protecteur et apaisant. Ce sirop est tout ce qu'on attend quand on a assez de tousser. Activox sirop, arôme miel, 4,60 € en pharmacie.



C'EST CADEAU !

La trousse nomade

Pour l'achat de deux soins dans les gammes Visage de Weleda, ce kit à la grenade est offert. Les produits mini format, crème de douche, crème de jour et huile régénératrice pour le corps, sont parfaits pour un week-end en amoureux !



LA BONNE IDÉE LE GUIDE DU BONHEUR À DEUX

L'amour s'entretient au quotidien. Mais on ne sait pas toujours comment s'y prendre. L'auteure, Emilie Devienne, coach, divorcée et remariée depuis vingt ans, nous donne les clés pour tenir le cap d'une relation durable. A feuilletter ou à glisser dans les mains de sa moitié si la routine guette. 3,90 €, coll. Les Mini Larousse.

c'est prouvé !

Les calories imaginaires, ça coupe la faim !

Si vous pensez que ce que vous mangez est riche en calories, vous serez davantage rassasiée. Et ce n'est pas seulement une impression ! D'après une étude américaine, le taux de ghréline, cette hormone qui envoie des signaux de faim au cerveau, diminue nettement quand on vous présente un plat comme très calorique (même si ce n'est pas le cas). Maintenant, vous savez ce qu'il vous reste à faire : vous mentir à vous-même !

TOP MALIN

Ballerines tout terrain

Idéales pour voyager léger sans s'encombrer de plusieurs paires, ces chaussures en tissu Gore-Tex permettent à la transpiration de s'échapper tout en faisant barrage à l'humidité extérieure. C'est tout confort par temps chaud ou pour supporter des trombes d'eau. Et jolies avec ça !



Högl, 120 €, magasins de chaussures ou sur Amazon, Spartoo...

Mon compteur calories

0 0 8 5 kcal

=

1 barre Grany chocolat = 30 g
de pont-l'évêque = 2 tranches
de salami (20 g)

68%

DES FRANÇAIS
CROIENT À LA
FIDÉLITÉ

Et plus précisément à l'idée que l'on peut rester fidèle toute une vie à quelqu'un. Une idée romantique qui a été mise à rude épreuve au milieu des années 70, notamment chez les femmes. En 1976, nous étions 86% à croire à l'amour toujours... Aujourd'hui, près de 70% de personnes y croient encore, ce qui est plutôt encourageant !