

Un corps canon



Les indications nutrition de Valérie Espinasse

Docteur en pharmacie et micronutritionniste, elle fait fondre actrices et couturiers mais leur propose surtout une prise en charge globale sur mesure pour être éclatante de santé.

Ses compléments alimentaires cinq étoiles

Le plein d'oméga 3 avec Onagre 500 mg (1 à 4 gélules par jour), pour agir contre la rétention et la cellulite tout en hydratant la peau.

Un super-mélange veinotonique type Quantaveine du laboratoire Phyto-Quant (6 gélules par jour en 3 prises). A base de vigne rouge, hammamélis et fragon, il est particulièrement efficace pour celles qui « gonflent » comme une éponge après chaque repas.

Pour pallier un gros stress, Rhodiola, chez Solgar par exemple (1 comprimé un quart d'heure avant le repas 3 fois par jour). Cette plante calme les angoisses, les palpitations et les compulsions alimentaires, souvent sucrées, dues au stress. Un bon moyen pour freiner les fameuses fringales de fin d'après-midi.

Des probiotiques antigonflette (1 prise avant chaque repas). Le stress dénature la flore intestinale, ils limitent les ballonnements et régulent parfaitement le transit.

Pour détoxifier, Chlorella (1 à 2 gélules 3 fois par jour en cure de deux à trois mois, puis un mois de pause). Cette algue bleue de rivière emprisonne les toxines (métaux lourds, additifs alimentaires, résidus médicamenteux, excès tabagiques) pour les éliminer par

voie naturelle et apporter de l'oxygène.

Sa boisson superstar Un jus de citron pressé dans un verre d'eau tiède, le matin à jeun, sans sucre ni miel. Le reste de la journée, éviter les eaux gazeuses (sauf la Salvetat) et les sodas allégés, trop salés.

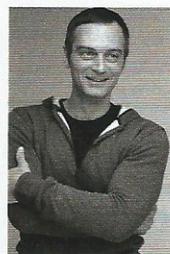
Son astuce spéciale soirée tapis rouge Avant de sortir, avaler un grand bol de soupe à base de légumes verts pour être calée au lieu de se jeter sur les petits fours.

Le truc qui change tout Remplacer la viande le soir, trop indigeste, par des protéines végétales – tofu, quinoa, lentilles... – accompagnées de légumes.

Son régime détox spécial VIP A suivre 3 fois par an pendant 10 jours pour drainer le foie et éliminer les toxines afin de retrouver de l'énergie, soulager les migraines, dégonfler et même s'alléger de 2 ou 3 kg. Gluten, sucres rapides, produits laitiers de vache, alcool et viande rouge interdits. Mais on consomme à volonté des fruits le matin, du poisson et des légumes au déjeuner et au dîner (préférer toujours des légumes cuits plutôt qu'une salade de crudités). S'autoriser éventuellement riz complet et quinoa. Et pour booster le résultat, un comprimé d'OLIGODÉTOX D'OLIGOSANTÉ à chaque repas. Ce mélange de plantes hépatiques, dont le chardon-Marie, peut même être consommé à longueur d'année un mois sur deux.

15 bis, rue de Marignan, Paris 8^e, 01 55 93

15 17, www.nutrition-esthetique-sante.com.



Les conseils sportifs de Frédéric Vaché

Le gratin de la mode se presse dans sa salle ambiance loft new-yorkais équipée dernier cri et spécialisée dans l'entraînement sur mesure. Logique, ce coach sportif a même des solutions pour soulager des affres de la marche sur talons aiguilles.

La machine préférée des stars Encore assez confidentielle dans les salles de fitness mais utilisée aussi par les ostéopathes et les kinésithérapeutes, IMOOVE est une plateforme d'instabilité. Elle ressemble à une Power Plate, sauf qu'elle stimule naturellement, en sollicitant le système nerveux. Du coup, elle est sans contre-indications. C'est l'idéal pour renforcer son équilibre, obtenir une meilleure posture, se sculpter en finesse, travailler sur sa ceinture abdominale et réparer son dos au passage.

2 min de gym quotidienne spéciale « stilettos » Cette petite discipline, à adopter comme un réflexe matin ou soir, soulage les muscles et les articulations du pied comprimés dans les chaussures, décontracte le dos et assure une démarche plus déliée et confortable, même quand on est perchée sur 10 cm. Mode d'emploi : pendant 60 secondes, on reste debout sur les demi-pointes, jambes fléchies et on se balance en avant et en arrière, puis de droite à gauche. Le ventre doit être serré, en aspirant le nombril quand on inspire, les omoplates resserrées quand on expire. La seconde minute est une sorte de stretching. Debout, on tend une jambe puis l'autre, la demi-pointe posée sur une brique de yoga en mousse (DECATHLON, 5,95 €). En complément, une petite cure de magnésium soulage les crampes.

Phisics, 16-18, rue Saint-Antoine, Paris 4^e, 01 42 78 97 27, www.phisics.fr.