



FOOD, COSMÉTO...

LES SUPER ALIMENTS SONT PARTOUT

BAIES D'AÇAÏ, MORINGA OU GRÉNADE... CES INGRÉDIENTS ULTRA RICHES EN MICRONUTRIMENTS SONT PARÉS DE TOUTES LES VERTUS PAR LES NATUREOPATHES ET LES COSMÉTOLOGUES. UNE APPROCHE GLOBALE DE LA BEAUTÉ ? ON FAIT LE POINT.

PAR FANNY GALBRA

BONNE MINE ET ÉNERGIE
LES 15 SUPER ALIMENTS À ADOPTER

CUISINER SANS GRAS
LES ASTUCES DE JEAN-FRANÇOIS PÉGE

SPECIAL CHAUSSURES
SANDALES, MULES, ESCARPINS...
TOUS NOS MODÈLES FAVORIS DES 65 EUROS

ELLE ILLUMINE LA COMÉDIE DU PRINTEMPS
VIRGINIE LEDOYEN REVIENT !

DECO
JOUER LA COULEUR SANS FAUX PAS

ENQUÊTE
OÙ ÉTAIENT LES FEMMES EN MAI 68 ?

elle.fr



5 IDÉES POUR BOOSTER MES REPAS

LES BAIES DE GOJI
Leurs pigments neutralisent les toxines produites par les cellules graisseuses. 1 cuil. à café dans les céréales du matin ou les salades de fruits. A préférer bio, non sucrées ni confites. Natural Mojo, 12,99 € les 180 g sur naturalmojo.fr.

Vivre mieux
JE RETROUVE CONFIANCE EN MOI APRÈS UN COUP DUR

Nouveau
de vie saine de témoignages de conseils

L'ÉPILATION FACILE
MÊME POUR LES DOUILLETES

Déco
Le retour des motifs fleuris

CUISINE INDIENNE
DES PLATS SIMPLES ET ENVOUCHANTS

Maïs
Nos coups de cœur tendance de la saison de 9 à 99 €

Eczéma, arthrose...
JE SORA AGES MES MAINS

21 MENUS ORIGINAUX MINCEUR

12 SOIGNEZ VOTRE LIGNE

Body Shape Natural Mojo

Sculpez votre silhouette selon vos objectifs grâce à ces shakes protéinés faciles à préparer avec du lait (par exemple lait végétal d'amandes ou de soja), riches en superfoods et boosters d'énergie, qui ont en plus des propriétés détoxifiantes et antioxydantes. Contenant moins de calories qu'un repas traditionnel, ces substituts se déclinent en plusieurs saveurs: chocolat, vanille, banane, coco, fruits rouges...

à partir de 39,99 € le pot de 480 gr, naturalmojo.fr

N°5 PRINTEMPS 2018

COACH Pour elles
LE GUIDE DE VOTRE FORME

356 CONSEILS POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS

ARIA CRESCENDO
SA MÉTHODE WARRIOR YOGA POUR ÊTRE HEUREUSE

13 WODS POUR TOUT MUSCLES

60 MINUTES PAR JOUR SUFFISANT!
HIT, YOGA, MENTAL: LES SECRETS DE LA FORME DE LEONA RICHARDS

DOSSIER DORMEZ MIEUX
Vous allez revivre !

→ **RONDES, FERMES**
8 exercices pour des fesses toniques

→ **RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE**
Devenez zen et testez le yoga "Shred"

→ **UN VENTRE PLAT, VITE!**
Conseils nutri + programme shreds

+ Mangez sain et pas cher
Votre plan d'épargne FOOD

MAI 2018 2€

SEXÉ
Tout doux? Plus fort? C'est selon l'humeur

BEAUTÉ
Cheveux roses, bleus, silver... Faites-vous remarquer!

LA BONNE ÉNERGIE EST EN NOUS
COMMENT S'EN SERVIR À 100%
+ Bonus
Moins je me plains, mieux je me porte

SPECIAL HOMMES
Des fourneaux aux réseaux, ils nous font des surprises
+ Top secret: ce qu'il veut savoir sur nous

avec cardamome, bruyère et feuille d'ortie. Puritea, naturalmojo.fr

11. TAPIS DE BAIN, en forme d'avocat, 45x60 cm, Sans à Belle, minimal.fr.
12. BROCHÉ en forme de croissant, brodée à la main, 2 x 2,4 cm, Macon & Lesquoy
13. APPAREIL À POP CORN, à l'air chaud et sans matière grasse, Russell Hobbs.

PURITEA
GREEN TEA DETOX 25€

1188€ Du 15 au 16 avril 2018

Voici

HEIDI KLUM ET TOM KAULITZ
Le mariage, c'est l'inspiration

Avec Marine, c'est du sérieux ! La jolie blonde s'est même installée chez lui. Cette fois-ci, le top chef est prêt à se caser...

PHOTO EXCLUSIF

Cyril Lignac
De plus en plus amoureux !

N°429 / MAI 2018 / www.prima.fr

Special PRINTEMPS

25 RECETTES FRAÎCHEUR DE SAISON

20 IDÉES CRÉATIVES

BEAUTÉ
Mon guide coloration

Je me libère des allergies grâce aux médecines d'

On boit quoi avec ?

Un thé. Oui, mais un happy tea bienfaisant, avec de la réglisse anti-cholestérol, de la vanille régulatrice d'appétit, du gingembre boosteur du système immunitaire, et du maté stimulant du métabolisme. Un allié perte de poids, à déguster chaud, froid, ou mixé à un jus de fruit frais.

ActiTea, 100 g, 29,99 €, NaturalMojo

SUPERFOOD EXPRESS
Vegan, sans gluten ni lactose, ces poudres se diluent dans l'eau en boissons dynamisantes aux fruits rouges, belle peau à la spiruline. Délicieuses aussi dans un yaourt nature. Daily Greens, Natural Mojo, dès 29,99 € sur Naturalmojo.fr.

MAI 2018
DU 17 AU 23 AVRIL 2018

Nous Deux
L'hebdomadaire du porte bonheur

FORME
Mincir après 50 ans
Facile, avec notre programme!

PSYCHO
Les enfants quittent le nid, on démarre une nouvelle vie

À LIRE
Le secret de Doria Becker
L'émouvante histoire d'un top model

SANTÉ
Non à nos petites douleurs!

De beaux compliments
« Tu es parfaite comme tu es ! »
Selon un sondage réalisé en février dernier auprès de plus de 4 800 jeunes femmes de 18 à 35 ans, c'est le compliment qu'elles aimeraient entendre pour illuminer leur journée. Suivent « Tu es absolument sublime » et « Chaque jour passé avec toi mérite d'être fêté ».
Source : Natural Mojo.

Sanc Kibe
Une grande tout sim

Cuisine
Volaille, poisson, légumes
Les brochettes sont à la fête!

