

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

La santé
dans l'assiette

NO GLUTEN, NO VIANDE,
NO LACTOSE

FAUT-IL SUIVRE LES
**NOUVELLES
TENDANCES
DIET?**

En route pour l'école
LA MODE COOL ET
STYLÉE POUR MES
ENFANTS ET MOI

Je veux garder mon
**bronzage
de l'été**

NOS BEAUTY CONSEILS

Psy relation

MARI, BOSS, ENFANTS
SI ENFIN J'APPRENAIS
À NÉGOCIER

ÉLECTROMÉNAGER

POP OU DESIGN
FAITES VOTRE CHOIX

C'est de saison!
**Le best of des
conserves
maison faciles
et originales**

Inédit

Bientôt du
Botox* contre
l'incontinence

Systeme D

Nos bons plans futés pour SE SIMPLIFIER LA RENTRÉE

+ UNE ORGANISATION 100% GAGNANTE + LES NOUVEAUTÉS ET
LES MEILLEURS ACHATS + LES BONNES APPLIS PRATIQUES

BEL: 1.60€ - CH: 2.90 FS

Conso énergie
COMMENT RÉALISER
DE VRAIES ÉCONOMIES

GRUPE PRISMA MEDIA

M 03271 - 1561 - F: 1,50 €



Le féminin le plus lu en France
N°1561 - DU 25 AU 31 AOÛT 2014



Prendre soin de moi sans effort

Des bentos malins

Avec un reste de légumes: haricots verts + 1 tomate, des olives, 1 tranche de jambon + pâtes au gruyère + 1 cocktail de fruits.

Avec une boîte de ratatouille: 1 boîte individuelle de ratatouille + 1 pomme de terre vapeur + 1 tranche de saumon + 1 pot de fromage blanc avec des fruits rouges.

Avec les restes de la veille: blanc de poulet au curry + riz + salade verte non assaisonnée à l'avance avec dés de chèvre + 3 prunes.

Menus sans soucis

Préparer des repas sans gluten, rien de plus facile avec cette gamme de surgelés (soupe, pizza, burrito...) qui exclut cette protéine de blé. Amy's Kitchen.

Pour des menus vegan, faites vos courses sur ce site qui propose une offre diversifiée. www.boutique-vegan.com.

Un teint parfait

1 minute pour estomper cernes et rougeurs. Soin antifatigue, Sublimist, L'Oréal Paris, 12,40 €.

1 minute pour un teint zéro défaut, avec un primer (une base) à poser avant le maquillage. Base Pro Pore Eraser, Lancôme, 36 €.

3 minutes pour poser le fond de teint avec une éponge « œuf » pour atteindre toutes les zones. Original BeautyBlender, 23 €, sur birchbox.fr.

3 exos

POUR SE MUSCLER N'IMPORTE OU...

1. En marchant Prenez l'habitude de marcher sur la pointe des pieds pour solliciter vos mollets. Tous les 20 mètres, déroulez bien le pied pour terminer sur la pointe.

2. Au bureau Assise sur vos mains, pieds au sol, décollez les fesses du siège pendant 6 secondes.

Faire 2 séries de 10 mouvements.

3. Dans les transports Assise, soufflez au maximum en essayant de plaquer le bas de votre dos sur le siège. Tenez 6 secondes en apnée. Idéal pour muscler les abdos. 2 séries de 10.

Conseils de Nicolas Bertrand, auteur de « Macadam Torique ». Flammarion, 14,90 €.

Les bons plans

MA TROUSSE RETOUCHE EXPRESS



Anticernes correcteur de teint, Monop' make-up, 6,99 €.



Retouches 2 en 1. Cotons déodorants, Narta, 4,50 €.



Spray rafraîchissant BC Volume Boost, Schwarzkopf Professional, 14,85 €



Trousse Beauté express 14,90 €, sur bathroomgraffiti.com.

UNE ÉPINGLE « UN CHIGNON

La bonne forme: un « U » inversé et légèrement incurvé pour réaliser un chignon banane, danseuse ou bun en un seul geste.

LE SITE FORFAIT BEAUTE.COM

Après avoir répondu à un questionnaire, un diagnostic personnalisé est proposé, associé à un forfait. Il ne reste plus qu'à choisir à quel rythme vous recevez la box et la durée de l'abonnement. Dès 20 €.