

LES CHOIX DE L'ÉTUDIANT CONSO

Une peau neuve pour le printemps

Sus à la morosité hivernale et au moral en berne ! L'Étudiant vous livre six plans d'action faciles à mettre en œuvre pour préparer l'arrivée des beaux jours. Objectifs : retrouver une meilleure mine et recouvrer votre équilibre alimentaire.

Le mois prochain : les cartes bancaires au banc d'essai.

POUR RAFFERMIR SES CUISSSES

Pour celles qui ne sont vraiment pas des adeptes de la petite reine, il existe des soins qui font le boulot à notre place comme l'amincissant 12h destock, qui lutte contre la cellulite. Composé de caféine pure et de liposveltyl (extrait de Lotus), il nous promet de la fermeté. Oui oui, oublions nos complexes, on fait peau neuve !

* Linéance, Aminoissant 12 h Destock, 11,95 €, www.santebeaute.fr. Disponible en grandes surfaces.



POUR BÉTONNER SON VENTRE

Offrez-vous une petite séance d'abdos grâce à Abdo gain ! Une machine de torture ? Non, une marguerite efficace qui transformera votre ventre un peu flasque en un mur en béton. Tous les conseils pour bien utiliser l'Abdo gain sont sur le site www.domyos-fitness.com.

* Domyos, Abdo gain, 29,95 € (dans les magasins Decathlon).



POUR BOOSTER SON CERVEAU

Votre cerveau est mis à rude épreuve ? Pour le régénérer, offrez-vous une petite cure d'Omegabiane DHA, riche en oméga 3. Le concept ? Éviter les

baisses de régime à la sortie de l'hiver... Un cerveau plus performant, un corps en meilleure santé. Que demander de plus ?

* Pileje, Omegabiane DHA, 80 capsules marines, 27 € (en pharmacies et parapharmacies).



POUR AVOIR BONNE MINE

Fatigué, d'humeur maussade ? Le manque de lumière peut altérer notre forme physique. Au printemps, on doit prendre l'air autant que possible. Et si le soleil se fait rare, il y a la possibilité d'avoir bonne mine grâce aux poudres solaires. Essayez la poudre hydra bronzante Topicrem ! Présentée en deux teintes, elle s'adapte à la

des saisons.

* Topicrem poudre hydra bronzante, 14 € (en pharmacies et parapharmacies).



POUR CHOUCOUTER SON CORPS

Hammam, gommage, massage : toutes ces petites attentions sont essentielles à la santé de la peau. Une raison suffisante pour recréer « at home » l'univers feutré et chaleureux du hammam. Et même si on a une toute petite salle de bains, avec une minuscule douche, ça peut le faire ! On commence par faire couler l'eau bien chaude, les pores de la peau une fois dilatés sont prêts à recevoir le soin. On applique le savon noir, on gomme à l'aide d'un gant de Kessa et on finit par l'application de l'huile d'argan. C'est le pied !

* Lovéa, savon noir (4,99 €), gant de Kessa (3,49 €), huile d'argan (6,99 €). Disponibles en grandes surfaces et sur www.boutiquebiocos.fr.

POUR MANGER BIEN ET CONSOMMER BIO

Il faut manger cinq fruits et légumes par jour. Mais lesquels choisir ? Et à quel moment vaut-il mieux les consommer ? Découvrez toutes les infos sur le site www.mangerbouger.fr.

Recettes, astuces, bons plans... bien manger, ce n'est pas si compliqué grâce au guide nutrition « J'aime manger, j'aime bouger » spécial ados à télécharger. Et pour une petite pause gourmande devant l'ordi, craquez pour des barres céréales de chez Naturalia : elles sont bonnes et bio.

* Naturalia, barres céréales, 2,65 €.



PACE RÉALISÉE PAR KATIA ARDESSELMAN