

On ne peut pas s'en passer quand...

...on part au ski

1 Pour mettre ma peau à l'abri du froid et des UV, j'emporte des produits futés à utiliser sur les pistes et de quoi la reconforter le soir venu.

UN BAUME DE MASSAGE

Ce cocktail camphre, menthol et huile essentielle de menthe est à appliquer avec de légers mouvements ascendants sur les jambes. Baumassage, Bí Mât Cáy, 12,90 €. (1)

UNE LAQUE ANTI HUMIDITÉ

Pour rester bien coiffée même après le port intensif du bonnet, et éviter les frisottis. Bouclier Anti-humidité Frizz-ease, John Frieda, 11,34 €. (2)

UN SOLAIRE NOMADE

Un mini-format pratique, dont l'indice de protection élevé fait le max pour toute la famille. Réflexe solaire, 50+, Avène, 10,90 €. (3)

UNE CRÈME DOUBLE ACTION

Elle contient de l'extrait d'iris qui estompe les rides et préserve l'élasticité de la peau, ainsi que de la gelée royale pour nourrir et protéger du froid. Crème Lift Iris, Dr Renaud, 45 €. (4)

UN ONGUENT DOUDOUNE

Après la douche, il enveloppe le corps de sa texture ultra-nourrissante (huile de pépins de raisin, beurre de karité, complexe « capteur d'eau »). Baume gourmand corps, Caudalie, 22,40 €. (5)

UN ROUGE À LÈVRES PROTECTEUR

Rester au top du glamour, c'est possible avec ce baume teinté à la vitamine E et indice de protection 15. Crème de Huit Heures, Baume protecteur pour les lèvres, Elizabeth Arden, 16,50 €. (6)
Trousse VIP Baboushka Tintamar, 35 €.



DES SEINS EN FORME

LE BON SPORT : la natation sans hésiter pour l'absence de pesanteur et le massage par l'eau fraîche. On alterne une longueur en brasse coulée pour raffermir les pectoraux, une autre en dos crawlé pour consolider le dos, redresser les épaules et assouplir les pectoraux.

L'EXO QUOTIDIEN : bras derrière la tête, on attrape ses coudes (ou les avant-bras) avec les mains opposées, on garde le menton droit et la nuque dégagée, et on maintient la position de 30 sec à 1 min. 5 fois.

LE SOUTIEN-GORGE DE SPORT : une forme brassière, une matière respirante et des coutures qui ne blessent pas comme le Triaction Extreme de Triumph en exclu dans les espaces Miss Go chez Go Sport.

CHRISTOPHE DELIERE

On a testé

LE DIAGNOSTIC BONNE POSTURE

C'est quoi?

Ces tests qui permettent de visualiser ses défauts de posture et d'évaluer son âge physiologique (calculé selon la résistance cardio, son tonus musculaire et sa souplesse).

Comment ça se passe?

Un coach nous prend en photo, puis nous enregistre nos données : poids, taille, niveau sportif... Un logiciel analyse notre silhouette, cible les défauts et donne les exercices à faire soi-même ou en salle.

Notre avis

Ces tests servent de révélateurs. Ils nous permettent de prendre conscience de



CLUB MED GYM

ses points faibles et de trouver des réponses ultra-personnalisées. Biotonix, dans les Clubs Med Gym, à partir de 45 €. www.clubmedgym.com



Pour aller plus loin...

» **Double action** Ce fer rotatif lisse les longueurs ou les boucle selon vos envies. Instyler, 99 €.

» **Des bébés bichonnés** grâce aux soins de toilette Biolane, déclinés en format XXL de 750 ml à prix doux (Base lavante, Gel corps et cheveux 2 en 1, Eau Pure HO et Lait de toilette, de 6,80 à 7,95 €).

» **Voyagez léger** avec une trousse contenant cinq basiques de Qiriness (démaquillant, hydratant...) au format avion. 21,50 € chez Marionnaud.

» **Pincés à épiler déco** On craque pour leurs motifs nuages bleus ou cœurs roses, signés Agatha Ruiz de la Prada. Tweezerman, 24 €.

PYLAND / JURTIERIMAGES