

1 LA CURE DETOX GOURMANDE

Besoin d'un bon coup de pouce pour se lancer dans un programme de remise en forme avant l'été? Les Detox boxes de Martine Fallon pourraient bien être une solution. Végan, sans gluten, sans lactose, sans sucre, 100% bio et en provenance de petits producteurs belges, elles n'ont rien d'un régime. Que du contraire! Gourmande et savoureuse, cette cure detox a été réfléchiée selon les grands principes de la médecine chinoise. "Les organes émonctores responsables du traitement et de l'évacuation des toxines se remettent à fonctionner idéalement, les kilos s'envolent et ne reviennent plus, assure la grande prêtresse de la cuisine de l'énergie. L'immunité se renforce, une immunité dont nous avons plus que jamais besoin face aux situations stressantes qui font aujourd'hui notre quotidien".



DETOX BOX
Martine Fallon, 6 jours de repas livrés à domicile à Bruxelles. Infos: martinefallon.com
300 €

2 GRAINES À GRIGNOTER

Aurons-nous été oiseau dans une autre vie que l'on aime tant les graines? À manger en snack ou à parsemer sur une salade, la gamme irlandaise, vegan et sans sucres ajoutés, Good4U a débarqué en Belgique. GOOD4U
En vente chez Colruyt, Salad topper, 150 g
2,29 €

3 L'EAU VERTUEUSE

Même si les goûts et les couleurs ne se discutent pas, affirmer qu'elle se déguste avec plaisir comme un apéro est un grand mot. Mais si Kéfir, cette eau fermentée (riche en probiotiques) naturellement pétillante, se présente comme une boisson santé, mieux, une "eau vertueuse", peut-être la boit-on tout autrement. À base d'ingrédients biologiques, ce nouveau breuvage belge (brassé à Lasne) se décline, selon le moment où l'on choisit de le déguster, en arômes fruités (citron, litche), ou floraux après un mois (fleur de sureau, verveine, camomille) voire fruités acidulés après 2 mois (groseille, rhubarbe). Il est en effet issu de la macération de fruits et d'eau ayant fermenté avec des graines de kéfir (amas de micro-organismes). À découvrir pur, agrémenté d'un jus de fruits ou version Spritz, selon les goûts.
KEFIR
Eau fermentée et distribuée par la Maison Lagneaux
8 € le pack de trois bouteilles.



DES BONS PLANS DE SAISON

Les bonnes résolutions sont toujours plus faciles à prendre avec l'arrivée des premiers vrais rayons de soleil. Petite sélection de lectures susceptibles de donner de bonnes idées pour se préparer au mieux au prochain été. Dans son corps et dans sa tête.

LE POUVOIR DES PIERRES

Méditation, lâcher-prise, apaisement... "Le petit livre de la sérénité" nous invite à découvrir, en deux temps trois mouvements – soit en quelques petites pages – le pouvoir des pierres pour accéder, ici, avec un Quartz rose, à la sérénité, là, avec un Jaspe rouge à l'énergie positive ou encore, avec un Calcite orange, au bonheur. On y explique les vertus de ces pierres, comment les entretenir et méditer en leur compagnie. Suffit d'y croire...

LE PETIT LIVRE DE LA SÉRÉNITÉ
Larousse 7,95 €



MODE DE VIE

C'est le moment ou jamais: semer ou planter pour récolter bientôt tous les trésors de son potager. Sans être un manuel de jardinage, "Ma petite cuisine potagère" de Sonia Ezgultan se veut plutôt être une "invitation pour un autre mode de vie, joyeux et optimiste". Cet ouvrage est la réédition augmentée de "Vivre(s)", un recueil de recettes inspirées du potager du papa de l'auteur, lui-même fils de maraîchère.

MA PETITE CUISINE POTAGÈRE
Flammarion 19,90 €

DES DÉFIS QUOTIDIENS

Troquer la pâte à tartiner contre la purée de cacahuètes. Ses atouts? Elle ne contient pas de sucres ajoutés et affiche de faibles teneurs en glucides; elle est une source intéressante de protéines et elle est plus nutritive. C'est un des défis que lance Nathalie Majcher, diététicienne-nutritionniste dans "Mon agenda de rééquilibrage alimentaire", qui vise à faire acquiescer toute l'année de bonnes habitudes alimentaires. On y découvre, par exemple, les fruits et légumes à privilégier selon les mois, leurs bienfaits et les astuces pour les cuisiner, comme les petits pois, stars de la saison en avril.

MON AGENDA DE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE
Larousse 14,95 €



La contagion du bonheur



ANTIVIRUS

Un remède radical pour retrouver le bonheur, ni plus ni moins: c'est ce que propose Franck Martin, qui se proclame expert en relations de confiance. Dans "La contagion du bonheur", l'auteur nous invite à "apprendre à faire confiance à ce que la vie nous réserve, parce que nous ne pouvons l'accepter que de manière inconsciente, réapprendre à profiter de cet instant magique où tout se joue: ici, là et maintenant, au présent".

LA CONTAGION DU BONHEUR
Ed. Eyrolles 16,90 €

MAIGRIR HEUREUX



Marre des régimes? Envie de faire le point sur les raisons qui vous font prendre du poids? Envie de trouver le vrai déjic, celui qui va vous permettre de maigrir dans la durée? Envie d'accéder à des menus et des recettes simples? Mais aussi envie de continuer à vous faire plaisir? Alors, "Comment maigrir heureux quand on n'aime ni le sport ni les légumes" pourrait bien vous convenir, s'il faut en croire l'auteur, Laurence Plumey, médecin nutritionniste.

COMMENT MAIGRIR HEUREUX
Eyrolles poche 7,90 €



RÉÉQUILIBRAGE

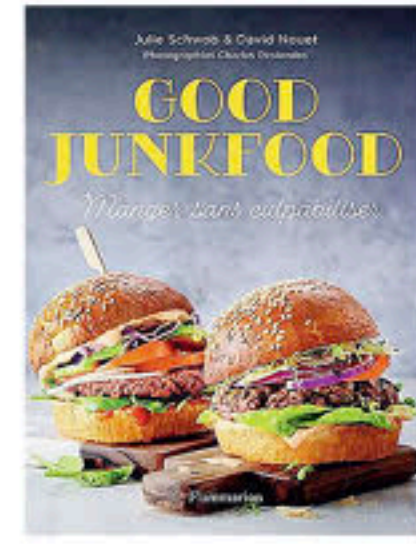
Choisir les bons aliments au bon moment: c'est le principe de la chrononutrition. Créée il y a plus de 30 ans, cette méthode de rééquilibrage des prises alimentaires est en effet basée sur les biorhythmes de chacun. À découvrir cette fois dans un coffret, le livre du Dr Alain Delabos est ici accompagné de 50 cartes recettes inédites.

LA NOUVELLE CHRONONUTRITION
Hugo New Life 16,95 €

SANS CULPABILITÉ

175 g de pois chiches, 1 cuillère à soupe rase de tahini, 2 petites gousses d'ail, 1 gros citron, 120 g de skyr ou de fromage blanc et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive; il n'en faut pas plus pour préparer un onctueux houmous, sain et savoureux. Des recettes comme celles-là, "Good junkfood" en regorgent. Du petit-déjeuner au dîner en passant par l'apéro, l'auteure Julie Schwob et le nutritionniste David Nouet ont concocté 50 recettes gourmandes, réconfortantes et saines à la fois. Tout ce qu'il faut par les temps qui courent.

GOOD JUNKFOOD
Flammarion 19,90 €



AVOIR CONFIANCE EN SOI



autant de solutions pour y remédier
AVOIR CONFIANCE EN SOI
Ed. Eyrolles 12 €

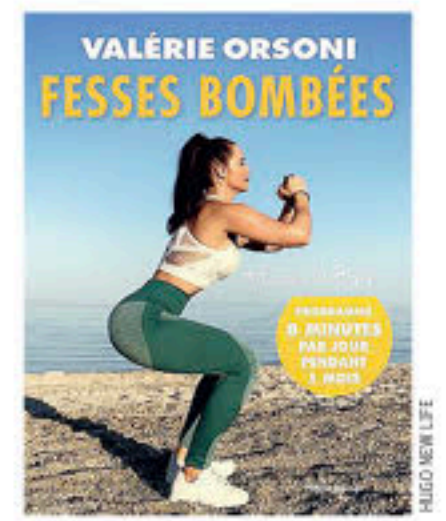
POSITIVE ATTITUDE

C'est une évidence, toute naturelle, pour les uns mais un véritable problème pour d'autres, empêchés d'avancer dans la vie comme ils le souhaiteraient. "Avoir confiance en soi" est le titre de l'ouvrage de Sarah Famery, psychothérapeute, qui propose une "approche positive pour se déconditionner et renouer avec son authenticité". Sentiments d'infériorité, de honte, d'exclusion... ces exemples de la vie quotidienne sont abordés avec

ADIEU CELLULITE

Huit minutes par jour pendant un mois: il suffirait de ça pour obtenir des fesses fermes, hautes et rondes, selon Valérie Orsoni, ancienne ronde, auteure de "Fesses bombées" et créatrice de la fameuse méthode de bien-être BootCamp. Y'a plus qu'à suivre le programme: séances de fitness, travail spécifique sur les muscles glutéaux, conseils nutrition, recettes saines...

FESSES BOMBÉES
Hugo New Life 12,95 €



SANT (H) É!

Le saviez-vous? Le thé noir fermenté a un effet certain dans le contrôle de l'accumulation de la graisse abdominale. Si vous comptez perdre du poids en buvant du thé noir, consommez de préférence une infusion forte, fraîchement préparée, conseillent Lin Qianliang et Chen Xiaoyi dans "Les pouvoirs du thé", un guide qui décrit tous les bienfaits du thé et livre 180 recettes de boissons pour se soigner au naturel.

LES POUVOIRS DU THÉ
Larousse 9,95 €



EN VOYAGE

Velouté de petits pois à la menthe et thé marcha ou potres pochées au thé de l'Empereur, caramel de cannelle et vanille: voilà deux des recettes proposées par Nathalie Masset, dans "Le bonheur est dans le thé". Un ouvrage qui nous emmène en voyage à travers les plus beaux jardins de thé que cette journaliste, "tombée en amour du thé", a visités.

LE BONHEUR EST DANS LE THÉ
Renaissance du livre 24,90 €

