

SEP M
TOP
ventes

DÉC. 2020 - JANV. 2021

www.mariefrance.fr

marie france

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

**MAKE UP
& MASQUE**
Pleins feux sur
LE REGARD

Objectif sérénité
5 DISCIPLINES
CRÉATIVES
POUR Y ARRIVER

ASTRO 2021
l'année du renouveau

Travail, famille, rencontre(s)
Nos prédictions et conseils pour
réussir et s'épanouir

COUPLE

CHÉRI, JE ME
RECONVERTIS
(ET ÇA VA BIEN
SE PASSER !)

Job

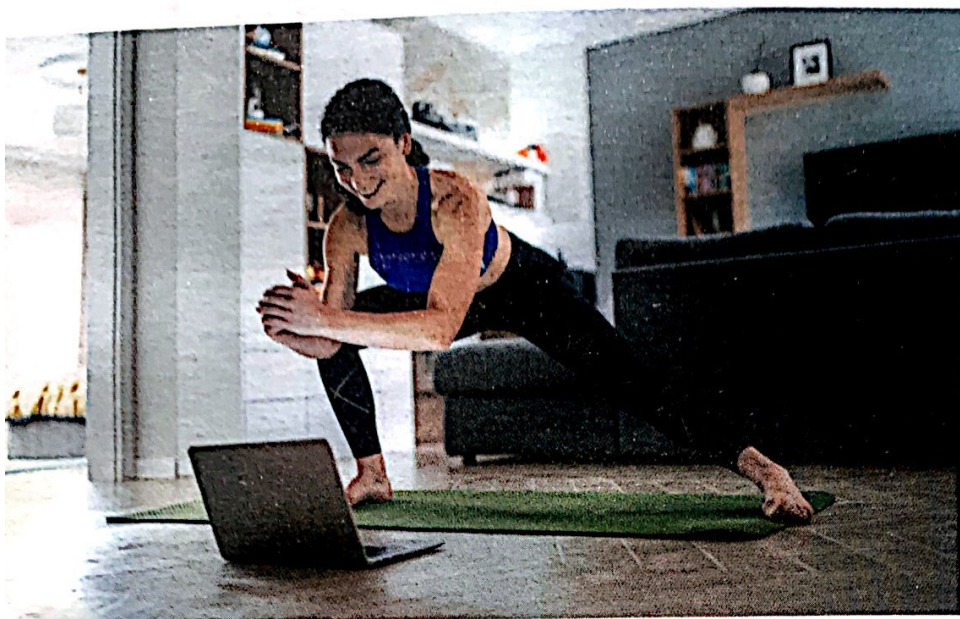
Négocier **UNE PRIME**
dans un contexte morose,
C'EST POSSIBLE !

MODE
L'HIVER SERA GAI
Toutes en couleurs !

DÉCRYPTAGE: POURQUOI J'AI PEUR DE CONDUIRE ?

M 03842 - 297 - F - 2,00 € - RD





Home Champs Day sur Zoom

Qu'est-ce que c'est ?

All Champs propose des week-ends et des séjours Healthy (detox & cours de cuisine ou ski & fitness), et des séances en visio le dimanche de 9 h à midi.

Pourquoi on en parle ?

All Champs a lancé Home Champs Day, des séances online depuis chez vous, alliant sport et réflexion autour de la santé, de la nutrition, de la vitalité.

Ça se passe comment ?

Une heure de warm-up, de pilates et/ou de yoga, une heure de conférence interactive avec un nutritionniste ou un autre expert, puis une heure de PyroFlow, cardio et renforcement musculaire.

Pas facile de s'extraire de la couette à 9 heures un dimanche pour s'agiter entre le lit et la commode... La veille, Lou Lefèvre, coach et créatrice du concept, a envoyé des conseils pour bien profiter de la séance sportive et de la conférence en micronutrition, comme boire de l'eau citronnée au réveil pour la remise en forme.

Du sport au saut du lit

J'allume l'ordi, la réunion démarre, les fenêtres s'ouvrent, les filles sont plus courageuses que les messieurs (un seul homme). « Pas besoin de matériel, on travaille avec le poids du corps » précise Lou. À la maison, l'espace est réduit, le matériel se résume à un tapis squatté par mon chat. Lou explique tout de suite les bonnes attitudes, le but des exercices. C'est la force de son coaching : montrer, expliquer, corriger. Et adapter les mouvements à des lieux de vie exigus. Aujourd'hui, on travaille les zones sensibles du corps féminin telles que le périnée, l'intérieur des cuisses et des bras. Après une heure de réveil musculaire, cha-

cune s'installe pour la conférence (l'une est sur son canapé, l'autre regagne son lit...). L'intervenante, Aurélie Lun, est médecin généraliste. Elle nous explique, croquis à l'appui, les principes d'une alimentation fonctionnelle et les différents nutriments.

Une consultation médicale à l'heure du marché

On connaît le sujet dans les grandes lignes, mais l'intérêt de la séance est d'approfondir nos connaissances en diététique et de pouvoir poser des questions en direct. Comment renforcer son système immunitaire ? Faut-il prendre des compléments alimentaires ? L'association des vitamines D (bonne pour les os) et K (pour fixer le calcium) est idéale : choisir les poissons gras, l'huile de foie de morue, le fromage à pâte dure. Les participantes écoutent depuis leur canapé, certaines prennent des notes, les questions défilent sur l'écran. Avec l'âge et la ménopause, doit-on adapter son alimentation ? Oui, pour une question de poids de forme et de bien-être physique et mental.

Finir en beauté, avant le déjeuner

11 heures. Place à la séance de PyroFlow. Lou annonce que l'on va mixer du cardio et du renforcement musculaire. L'énergie de la coach et la présence du minuteur me rappellent les arts martiaux. Les filles jouent le jeu, elles sont friandes de ces sessions énergiques où l'on transpire. Je ferme ma fenêtre (peur d'être vue et jugée par les autres). C'est l'inconvénient du sport à la maison : on est vite livrée à soi-même avec un risque de démotivation. Burpees, squats, Lou donne l'exemple, je m'y remets. Au moment des étirements et du retour au calme, je regrette de ne pas m'être donnée à fond. La prochaine fois, promis, je ferai mieux. ●

Pratiques



- 36 € l'évent. 30 participants maximum. Une fois par mois.
- Un e-book à 30 € est proposé avec 5 cours de fitness à télécharger, 5 recettes et 5 podcasts de conseils de coaches.
- allchamps-services.com