



POINT À LA LIGNE

L'ALPHABET MINCEUR

Respecter sa faim, trouver son point de satiété...

Aujourd'hui la minceur passe par le bien-être intérieur. PAR VÉRONIQUE DURANCEAU © Photos DR

A comme... À table!
Loi numéro 1: manger uniquement quand on a faim et se mettre impérativement à table, même pour un bout de pain!

B comme... Balance
Se peser sur une balance à impédance mètre (*Bodysignal* de Tefal, Babilys, Terraillon ou Tanita) qui mesure la masse grasse (20 à 30 % du poids chez la femme contre 15 à 20 % chez l'homme). Car, à poids égal, son taux peut varier, surtout quand on fait du sport.

C comme... Carnet alimentaire
Noter minutieusement sur trois colonnes ce que vous mangez, à quel moment, avec qui et pourquoi. En le relisant régulièrement, vous verrez rapidement apparaître vos points faibles, vos erreurs et vos excès.

D comme... Digestion
Votre repas doit durer au moins 20 minutes pour satisfaire votre estomac et vos papilles gustatives. Il faut manger lentement, ne rien faire d'autre (télévision, lecture, etc.) Poser sa fourchette fréquemment (toutes les trois bouchées) et mastiquer longuement.

G comme... Grignotage
C'est sûrement l'ennemi numéro un de votre ligne. Les conséquences du snacking sont d'autant plus préoccupantes que les grignoteurs n'ont pas conscience de ce qu'ils avalent. À remplacer par des repas fractionnés.

I comme... IG
La baguette ou les carottes cuites ont un index glycémique deux fois plus élevé que les pâtes! Or, les aliments à IG élevé provoquent une augmentation de la glycémie, donc de production d'insuline, ce qui entraîne une sensation de faim.

P comme... Produits industriels
Évitez de consommer des produits industriels qui contiennent des substances que le corps ne sait pas éliminer, au détriment de nutriments nécessaires au métabolisme.

S comme... Satiété
La satiété annonce que vous n'avez plus faim. En la respectant à chaque repas, vous mangez moins et perdez vos kilos superflus.



Rédaction "Genève Hebdo"
1207 Genève
022/ 737 07 97
www.genevehebdo.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 55'000
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 41.14
N° d'abonnement: 1085520
Page: 38
Surface: 79'693 mm²

✓ SET POINT

C'est le poids pour lequel nous sommes génétiquement programmés. même s'il ne correspond pas toujours à notre idéal! Il correspond au poids que nous avons eu le plus longtemps dans notre vie. C'est le seul poids que l'on peut maintenir sans être sous-alimentés et frustrés.

✓ STABILISATION

Il faut maigrir par des moyens qu'on peut conserver tout au long de la vie. Il n'y a donc pas deux stades pour la minceur, mais un comportement équilibré à appliquer au quotidien.

SE DÉTENDRE
Oubliez portables, enfants, montres, courses et famille le temps d'une escale à *After the rain*. Les nouvelles escales printanières du plus grand spa d'Europe, misent sur le voyage! Totalelement décapant, le soin *London city*; *Under the Rain* propose un massage aux huiles essentielles sous une fine pluie d'eau, précédé d'un hammam détoxifiant.
www.aftertherain.ch

RESTER NATURELLE
Buvez éliminez! Infusez 3 sachets de tisanes Bio dans 1,5 litre d'eau bouillante, laissez refroidir, verser dans une bouteille agrémentée du jus d'un citron. À déguster tout au long de la journée.
► Tisanes bio drainantes, Caudalie



Rédaction "Genève Hebdo"
1207 Genève
022/ 737 07 97
www.genevehebdo.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 55'000
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 41.14
N° d'abonnement: 1085520
Page: 38
Surface: 79'693 mm²

SE SOIGNER DE L'INTÉRIEUR

Impossible d'éliminer les graisses si des troubles digestifs viennent perturber votre équilibre! En introduisant deux bactéries anti inflammatoires, le dernier né de la gamme Oenobiol agit directement sur la flore intestinale, pour un ventre plat et en bonne santé!

► **Confort digestif, Oenobiol**



SE MASSER

Testez les huit gestes massage proposés par Lancôme. De la digito-pression au pétrissage, ces gestes sont incontournables pour une peau lissée et tonique.

► **Slimissime 360°**
Concentré Activateur minceur, Lancôme

