EN/FR

Summer / Été 2017

Healthy magazine

DÉCOUVERTE DU REIKI

Bella Vita Medical Center *pluridisciplinaire et innovant!*

Martin' Spa Personalized coaching

Thermes de Grimbergen: Happy 20th birthday!

WALLONIA 2017
A TASTE OF THE GOOD LIFE

Five must-read cookbooks

SHOPPING BEAUTY

Win prizes! Cadeaux à gagner!

INTERVIEW Jennifer Lopez

WWW.TOGETHERMAG.EU

Magnesis TRENKER

TIRED?[1]

STRESSED?[2]

MUSCLE FATIGUE?[1]

MAGNESIUM IS IMPORTANT

Magnesium is an **essential mineral**, involved in many **vital functions** such as keeping the muscles and nerves working properly.
We cannot produce the magnesium that we need; this is why an intake via food is essential. Moreover, a lot of situations may lead to an **increased need** for magnesium: **sporting activity, stressful situations, temporary fatigue**, etc.

CHOOSE THE RIGHT MAGNESIUM

Magnesis Trenker contains liposomal magnesium, a last generation magnesium, which allows

- **Improved uptake**
- **High concentration: 300 mg** *(100% RI)*[3]
- **Excellent tolerance**
- **Combination to all B-vitamins**

NEW

LIPOSOMAL MAGNESIUM

GET THE RESULTS

- **Reduced tiredness**[1]
- **Resistance to stress**[2]
- Maintainance of normal **muscle function**, including the **heart**[1]

COMPOSITION (2 CAPSULES)

300 mg of liposomal magnesium *(100% RI)*

100% RI of B-vitamins *(B1,B2,B3,B5,B6,B8,B9&B12)*

30: € 12,[20]
90: € 29,[40]

› 1 to 2 capsules a day,
to be taken with a glass of water.

[1] Magnesium helps to reduce tiredness, normal muscle function (muscle contraction).
[2] Vitamin B5 helps to regain normal mental performance and plays a role in all cells including the brain and nerve cells.
[3] By intake of 2 capsules

AVAILABLE IN PHARMACIES • NUT/AS 21/44

TRENKER .be

701396/Pub• 2017-05 ©Trenker_be• food supplement

Editorial

Put it in your agenda: Make an appointment with yourself!

A noter à l'agenda : Prendre rendez-vous avec soi!

Interview Jennifer Lopez

We manage to do a lot of things as we live our lives at 200km per hour. But we forget the essential: to take care of ourselves. Just a few minutes every day is a good start - a few hours a week and the result is miraculous!

This 4th edition of *Healthy by Together* has chosen to present the best addresses, healthy, tasty recipes and great encounters!

You will find in particular the Bella Vita Medical Center in Waterloo which seduced us with its Saturday Coffee Med. Okinaha, who always have a head start in raising awareness of wellbeing through great products, expert massages by Catherine Le Maux, letting go for a few hours at the Thermes Boetfort and coaching at the wonderful Martin's Spa.

And the very talented Jennifer Lopez, a 47-year-old mother and great artist, gives us her tips to keep fit.

We have made a selection of the best care products in our shopping pages – including of course essential sun products wherever you go this summer!

As usual, *Healthy by Together* has prepared competition pages with magnificent products of all kinds to win! Don't hesitate!

Reconciliation with oneself is paramount. If the tips that we have offered in *Healthy* help you to find better wellbeing, we will be very happy.

Caroline Dierckx

Dans nos vies à 200km à l'heure, on fait énormément de choses. Mais on oublie l'essentiel: s'occuper de soi. Quelques minutes par jour, c'est déjà gagné.. Quelques heures par semaine, c'est un miracle!

Cette 4ème édition du Healthy by Together, a fait le choix de vous présenter dans ses pages des adresses authentiques, des recettes pleines de goût et de santé ainsi que des belles rencontres!

On découvre notamment, le Bella Vita Medical Center à Waterloo qui nous a séduits par ses Saturday Coffee Med. Okinaha, qui a toujours une longueur d'avance dans la conscientisation de son bien-être par des produits incroyables, les massages experts de Catherine Le Maux,… Le lâcher-prise pendant quelques heures aux Thermes Boetfort, un coaching au Martin's Spa incroyable.

Jennifer Lopez, cette femme talentueuse, maman de 47 ans et artiste incroyable, nous livre ses conseils pour rester en forme.

Nous avons fait une sélection des meilleurs produits de soin dans nos pages shopping. En passant par les produits solaires incontournables où que l'on soit cet été!

Comme à son habitude, Healthy by Together a préparé un concours avec de magnifiques produits de tous les styles à gagner! Dépêchez-vous!

La reconnexion avec soi est primordiale. Si Healthy peut vous donner quelques pistes, nous en serons très heureux.

Caroline Dierckx

CONTENTS
SOMMAIRE

Esthétique
Aesthetics

Bella Vita Medical Center p8
Discover reiki p10
Nashoa p12
Shopping p14
Cryotherapy p15
Okinaha p17
Somatoline Cosmetic p18

Forme et Beauté
Form and Beauty

Alline Procap p20
Dan Hunter p24
Catherine Le Maux p26
Yves Rocher p29
JLO Inetrview p30
Martin'Spa Coaching p35
Pharma Nord p37

Nutrition

Wallonia 2017 p40
Shopping Healthy Food p42
Delitraiteur p46
Five must-read Cookbooks p58

Wellness

Thermae p64
L'évasion aux deux couleurs p71
Wellness Escape in Tunisia p72
Renova p75
Privilèges lecteurs p76

Publisher
David Mc Gowan

Editor
Caroline Dierckx
caroline@togethermedia.eu

Co-Editor
Paul Morris
paul@togethermedia.eu

Art Director
Xavier Bostem - Carafe

Contributors
Vanessa Jansen
James Drew
Séverine Martinez
Audrey Leunens
Antoine Bouvier
Dan Hunter
Vicky Mabille

Together Media
Boulevard St Michel, 47
B-1040 Brussels
+32 (0)2 400 00 24
info@togethermedia.eu
www.togethermag.eu

AESTHETICS

"A healthy mind in a healthy body"
Satire X of Juvenal

ESTHÉTIQUE

" Mens sana in corpore sano "
Extrait des Satires de Juvénal

Bella Vita Medical Center:
A multidisciplinary team for comprehensive patient care

Bella Vita Medical Center :
Une équipe multidisciplinaire pour une prise en charge globale du patient

In a calm, green setting and just a stone's throw from the centre of Waterloo, a new medical centre, the Bella Vita Medical Center, opened its doors in September 2016.

State-of-the-art medical care close to home

Care at your fingertips
Developed under the auspices of Europe Hospitals, the Bella Vita Medical Center is multidisciplinary and innovative.

In a building that is more than 1,000m², which was formerly an infirmary and is composed of 25 surgeries, a surgery room under light anaesthesia and a dialysis centre - general practitioners, specialized doctors, dentists and paramedics welcome patients in their consultation rooms with a view to providing comprehensive care and multidisciplinary consultation.

As Professor Goderis, a general practitioner at the Bella Vita Medical Center, explains: "Through their collaboration within the same structure, general practitioners and medical specialists can solve the frequent problems of fragmentation between specialized medicine and general medicine."

C'est dans un cadre apaisant, verdoyant et à deux pas du centre de Waterloo, que le Bella Vita Medical Center, a ouvert ses portes en septembre 2016.

Des soins médicaux de pointe à deux pas de votre domicile

Développé à l'initiative des Cliniques de l'Europe, le Bella Vita Medical Center se veut pluridisciplinaire et innovant ! Dans ce bâtiment de plus de mille mètres carrés qui fut auparavant une infirmerie est composé de 25 cabinets de consultation, d'une salle d'intervention sous anesthésie légère et d'un centre de Dialyse. Médecins généralistes, médecins spécialistes, dentistes et paramédicaux accueillent chaque jour les patients en consultation dans une optique de prise en charge globale et avec une concertation multidisciplinaire. Comme le souligne le prof.Goderis, médecin généraliste au Bella Vita Medical Center : « *De par leur collaboration au sein d'une même structure, les médecins généralistes et médecins spécialistes peuvent résoudre les problèmes fréquents de fragmentation entre la médecine spécialisée et la médecine générale.* »
Dans cet esprit pluridisciplinaire, les soins paramédicaux sont assurés par une équipe de thérapeutes dont les approches complémentaires viennent renforcer la prise en charge. Kinésithérapeutes, ostéopathes, psychologues et diététiciens travaillent sous la supervision de l'équipe médicale et paramédicale des Cliniques de l'Europe.
Un laboratoire de prélèvements et d'analyses est également présent au Bella Vita Medical Center.

In this multidisciplinary spirit, paramedical care is provided by a team of therapists whose complementary approaches reinforce care. Physiotherapists, osteopaths, psychologists and dieticians work under the supervision of the medical and paramedical team of Europe Hospitals.

The Bella Vita Medical Center also has a laboratory dedicated to blood tests and analysis.

The facilities of the Bella Vita Medical Center also house the dialysis service created in collaboration with the Europe Hospitals and Cliniques universitaires Saint-Luc. Opened in 2006, this service is equipped with 12 stations and allows dialysis of up to 48 people.

There is also a Gastro Clinic on the site with advanced hospital-grade medical equipment for carrying out examinations under mild sedation with medical and nursing supervision identical to that of a hospital.

Saturday COFFEE MED
Speaking to a doctor can also be done with lightness, while remaining serious! With this in mind, since February 2017, once or twice a month, on Saturday mornings, convivial meetings are organized between a specialist doctor and thirty participants, whether they are already patients of the Bella Vita Medical Center or not. Various subjects have already been discussed, such as a gastro-clinic and preparatory examinations and Europe Hospitals' blood collection laboratory, digestive surgery and the FODMAP by the dietetic service. The next topics will be vascular surgery, urology, dentistry, psychiatry and dialysis. The speaker, whether specialist doctor, pharmacist, biologist, dentist or paramedic, discusses the topic of the day for about fifteen minutes which is then followed by an hour of questions and answers with a coffee and a croissant offered in a very relaxed atmosphere!

Due to the exceptional natural environment, ease of parking and the scope of services, visiting the doctor becomes a more gentle, more global experience, and also less tedious. The Bella Vita Medical Center is unquestionably a trailblazer when it comes to looking after patients in every sense.

Bella Vita Medical Center
16 Allée André Delvaux
1410 Waterloo
02 614 4200
info@bellavitamedicalcenter.be
www.bellavitamedicalcenter.be

La Gastro Clinic, présente sur le site avec son matériel médical de pointe de niveau hospitalier, permet la réalisation d'examens sous sédation légère avec un encadrement médical et infirmier identique à celui de l'hôpital.

Saturday COFFEE MED
Parler médecine peut aussi se faire avec légèreté tout en restant sérieux ! Dans cette optique, depuis février 2017, une à deux fois par mois, le samedi matin, des rencontres conviviales sont organisées entre un médecin spécialiste et une trentaine de participants, qu'ils soient déjà patients du Bella Vita Medical Center ou pas. Des sujets variés ont déjà été abordés tels que la gastro-clinic et les examens préparatifs, les coulisses du laboratoire de prélèvement sanguins des Cliniques de l'Europe, la chirurgie digestive ainsi que le FODMAP par le service de diététique. Les prochains sujets concerneront la chirurgie vasculaire, l'urologie, la dentisterie, la psychiatrie et la dialyse. L'intervenant qu'il soit médecin spécialiste, pharmacien, biologiste, dentiste ou paramédical, aborde le sujet du jour pendant une quinzaine de minutes et puis s'ensuit une heure de questions-réponses. Le tout autour d'un café-croissant offerts et dans une ambiance détendue !

Les installations accueillent également le service de dialyse né de la collaboration des Cliniques de l'Europe et des Cliniques Universitaires Saint-Luc maintenant installé dans les nouvelles infrastructures du Bella Vita Medical Center. Créé en 2006, ce service équipé de 12 postes permet de dialyser jusqu'à 48 personnes.

De par l'environnement naturel exceptionnel, la facilité de parking et l'étendue des services, se rendre chez le médecin devient une expérience plus douce, plus globale, et aussi moins fastidieuse. Le Bella Vita Medical Center est sans conteste un lieu précurseur tourné vers l'individu au sens large.

Bella Vita Medical Center
Allée André Delvaux 16
1410 Waterloo
02/614 42 00
info@bellavitamedicalcenter.be
www.bellavitamedicalcenter.be

Discover *reiki!*

Découverte *du reiki*

Par Vanessa Jansen

This Japanese energy therapy helps rebalance the body and mind in depth. A gentle but very powerful treatment.

Cette thérapie énergétique japonaise permet de rééquilibrer en profondeur le corps et l'esprit. Un soin doux, mais très puissant.

Rei means 'universal' and Ki refers to 'energy'. When energy is blocked, physical or psychological pains appear. By clapping hands, the Reiki master, the name of those who have followed the four-level learning course, unblocks the blockages and opens the chakras, so that the vital energy that is in each of us can circulate freely.

Rei signifie universel et Ki renvoi à l'énergie. Quand l'énergie est bloquée, des maux physiques ou psychiques apparaissent. Par apposition des mains, le maître Reiki, nom de ceux ayant suivi la formation de 4 niveaux, débloque les blocages et ouvre les chakras, afin que l'énergie vitale qui est en chacun de nous puisse circuler librement.

This method is based on rules and a precise process, like a ritual with symbols and mantras. Some include aromatherapy or lithotherapy. Reiki is sometimes used in hospitals to alleviate pain and in some countries there are Reiki clinics. Everyone reacts to it at his or her own pace.

Session with Vanessa Marchand

Vanessa asks me questions about what brought me to where I am in my life. I drink a glass of water in which she adds a few drops of Bach flowers selected according to this exchange. She invites me to choose stones. These are placed on my throat, near the liver and on my forehead. I'm lying down. The one-hour treatment begins. Eyes closed, I feel her hands resting on my head, under my neck and down towards my shoulders. She traces symbols. I am relaxed.

Thoughts cross my mind, but I let them go. Her hands give off a lot of heat. I fall asleep for a few moments. I don't feel the stones - it's like they are part of me. The hands rest on different parts of my body. I let go, the relaxation is deep and the mind is at rest.

Gestures are delicate, sometimes simple touches. A soft 'thank you' tells me the session has ended. The lethargy is replaced by a strong energy. We share our feelings. I have to trust myself more, to anchor myself. This care will continue to work on my cells for several days, allowing me to be more centered, more present with myself and more serene.

www.ReikiRituals.be

Cette méthode repose sur des règles et un déroulement précis, comme un rituel avec des symboles et des mantras. Certains y associent l'aromathérapie ou la lithothérapie. Le Reiki est parfois utilisé en milieu hospitalier pour atténuer la douleur et dans certains pays des cliniques de Reiki voient le jour. Chacun y réagit à son rythme.

Séance avec Vanessa Marchand

Vanessa me pose des questions pour savoir ce qui m'amène, où j'en suis dans ma vie. Je bois un verre d'eau dans lequel elle ajoute quelques gouttes de Fleurs de Bach choisies en fonction de cet échange. Elle m'invite à choisir des pierres. Celles-ci sont posées sur ma gorge, près du foie, sur mon front. Je m'allonge. Le soin d'une heure commence. Les yeux fermés, je sens ses mains qui se placent sur ma tête, sous ma nuque et qui descendent vers mes épaules. Elle trace des symboles. Je me détends.

Des pensées traversent mon esprit, je les laisse filer. Ses mains dégagent beaucoup de chaleur. Je m'endors quelques instants. Je ne sens pas les pierres, c'est comme si elles faisaient partie de moi. Les mains se posent sur différentes parties de mon corps. Je lâche prise, la détente est profonde et le mental au repos.

Les gestes sont délicats, parfois de simples effleurements. Un doux « merci » m'indique la fin. La léthargie est remplacée par une énergie forte. Nous partageons nos ressentis. Je dois plus me faire confiance, m'ancrer. Ce soin va continuer à travailler sur mes cellules pendant plusieurs jours, me permettant d'être plus centrée, plus présente à moi-même et plus sereine.

NASOHA:
Stones for wellbeing

« Nasoha »
des pierres pour notre bien-être

The mineral world is little known, especially the use of stones often associated with esotericism. And it is also about chemistry and science.

It was in a pink quartz mine, facing the Himalayas, that Chloe Sarasola's wonderful journey in the heart of opaque stones began. For two years, she travelled the world and brought back a stone from each country. Back in Belgium, carrying her 12 stones, she created Nasoha.

Having completed studies in energy medicine, the vibratory aspect of the stones was not unknown to her. But when she bought coloured glass thinking that it was an emerald, it appeared obvious to her that she would have to deepen her scientific knowledge. After a very complete cycle of training in gemology, Chloe approached the stones with double vision: scientific and esoteric.

Known as 'Junk Girl' because of her interest in these abundant, inexpensive stones which holds no interest for the world of jewellery, she enthusiastically conveys her passion. By listening to it, she can hear this cluster of material calling out to her. Inside, matter is crystallized, each atom having a very specific position in space, which gives it its shape and its hardness. Due to its origin and its chemical composition, it has very interesting properties. Seven crystalline systems makes seven natural geometric shapes that seem to be cut by man.

The technological world uses crystals, for watches, LCD screens and hair straighteners but it doesn't bring them out into light.

In the field of wellbeing, crystals do not heal, but, thanks to their symbolism and composition, they work on the chakras and on global wellbeing. Nasoha offers more than 100 stones to wear in our pocket, as bracelets or to decorate and accompany us subtly in what we want to go well in our lives.

Le monde minéral est peu connu, l'utilisation des pierres étant souvent associée à l'ésotérisme. Pourtant il est aussi question de chimie et de science.

C'est dans une mine de quartz rose, face à la chaîne de l'Himalaya, qu'a commencé le merveilleux voyage de Chloe Sarasola au coeur des pierres opaques. Pendant 2 ans, elle parcourt le monde et ramène une pierre de chaque pays. De retour en Belgique, avec ses 12 pierres, elle crée Nasoha.

Terminant des études en médecine énergétique, l'approche vibratoire des pierres ne lui est pas inconnue. Mais, lorsqu'elle achète du verre coloré en pensant que c'est de l'émeraude, il lui semble évident qu'elle va devoir approfondir ses connaissances scientifiques. Après un cycle de formations très complet en Gemmologie, Chloe approche les pierres avec la double vision, scientifique et ésotérique.

Surnommée « Junk girl » pour son intérêt pour ces pierres abondantes, peu chères, qui n'intéressent pas le monde de la joaillerie, elle transmet sa passion avec enthousiasme. En l'écoutant, cet amas de matière interpelle. A l'intérieur, la matière est cristallisée, chaque atome ayant une position bien spécifique dans l'espace, ce qui lui donne sa forme, sa dureté. Grâce à son origine et sa composition chimique elle possède des propriétés très intéressantes. 7 systèmes cristallins donnent 7 formes géométriques naturelles qui semblent taillées par l'homme.

The wellness range is available in the form of three products: balms, bath salts and essences.

The four bath salts: the splendour of the mountains of the Himalayas. Each jar contains a stone that gives the salt its properties: connection, purification, love and protection. The stone can be put in the bath - the water will impregnate its properties.

The four balms: a mixture of the vegetable and mineral world: beeswax, organic olive oil and stone powder.

- Red Jasper Foot Balm is for people who feel fragile, vulnerable and destabilized by their external environment. It allows them to reconnect.
- The malachite-based body balm repairs, cures and heals the emotional wounds felt in the physical body.
- It's a balm for the head, based on sapphire, releasing those who are strong of mind. Their energy remains blocked at the brain level which can cause headaches. It brings flexibility and clairvoyance and allows one to be in the present moment.
- The heart balm, based on rhodochrosite, is intended for heavy hearts bearing sadness and anger. It is ideal for soothing the wounds of the past.

The 50 essences: these mineral elixirs work on the chakra and the aura. For example, pyrite for structure and innovation or turquoise for communication and creativity. They can also be used in the home to balance the vibratory rate.

Nasoha cares about the origin of the stones and working conditions. Sales support causes such as the NGO NATBI, a microcredit system for women in Senegal.

Did you know that the spring stone is prehnite, which works on rebirth and renewal? Want to know more? Chloe organizes workshops.
www.nasoha.be

Dans le domaine du bien-être, les cristaux ne soignent pas, mais grâce à leur symbolique et à leur composition, ils agissent sur nous, sur les chakras et le bien-être global.
Nasoha propose plus de 100 pierres à porter dans sa poche, en bracelet ou pour décorer et nous accompagner subtilement dans ce que l'on veut travailler dans sa vie.

La gamme bien-être est déclinée en 3 produits : les baumes, les sels de bains et les essences.
Les 4 sels de bain : c'est la splendeur des montagnes de l'Himalaya. Chaque pot contient une pierre qui confère aux sels ses propriétés : connexion, purification, amour et protection. La pierre peut être mise dans le bain, l'eau s'imprègnera de ses propriétés.

Les 4 baumes : mélange du monde végétal et minéral : cire d'abeille, huile d'olive bio et poudre de pierre.

- Le baume pour les pieds, à base de Jaspe Rouge, s'adresse aux personnes qui se sentent fragiles, vulnérables et déstabilisées par leur environnement extérieur. Il permet de se reconnecter.
- Le baume pour le corps, à base de Malachite, répare, soigne et guérit les blessures émotionnelles ressenties dans le corps physique.
- Le baume pour la tête, à base de Saphir, libère ceux qui sont fort dans le mental. Leur énergie reste bloquée au niveau cérébral ce qui peut causer des maux de tête. Il apporte flexibilité et clairvoyance et permet d'être dans l'instant présent.
- Le baume pour le cœur, à base de Rhodochrosite, s'adresse aux cœurs lourds de tristesse, de colère. Il est idéal pour apaiser les blessures du passé.

Les 50 essences : ces élixirs minéraux agissent sur les chakras et l'aura. Par ex : Pyrite pour la structure et l'innovation ou Turquoise pour la communication et la créativité. Ils peuvent aussi être utilisés dans l'habitation pour équilibrer le taux vibratoire.

Nasoha se soucie de l'origine des pierres et des conditions de travail. Les ventes permettent de soutenir des causes comme l'ONG NATBI, un système de microcrédit pour femmes au Sénégal.

Le saviez-vous ? La pierre du printemps c'est la Préhnite, qui travaille sur la renaissance et le renouveau.

Envie d'en savoir plus ? Chloe organise des ateliers.

www.nasoha.be

AESTHETIC
shopping

SHOPPING
esthétique

Cleansing, soothing make-up removal is the task of **ULTRA MICELLAR WATER** from La Roche-Posay. The laboratory has put all its scientific expertise at the service of a revolutionary range. Two unique formulas exist, combining the ultra-efficient removal of impurities, make-up and invisible pollution with specific assets. Both are enriched with La Roche-Posay Thermal Spring Water: a unique mineral complex that soothes, relieves and has anti-oxidant effects.

Nettoyer, démaquiller, apaiser, tel est le rôle de l'**EAU MICELLAIRE ULTRA** de La Roche-Posay. Le Laboratoire a mis toute son expertise scientifique au service d'une gamme révolutionnaire. Deux formules uniques existent associant l'élimination ultra-efficace des impuretés, du maquillage et de la pollution invisible à des actifs spécifiques. Toutes deux sont enrichies en Eau Thermale de la Roche-Posay : un complexe minéral unique qui apaise, soulage et a des effets antioxydants.

MINERAL 89, VICHY's great novelty. 89% mineralizing thermal water combined with hyaluronic acid, giving two additional effects for a stronger skin. Both active ingredients have a positive effect on the main components of the skin barrier. After cleansing and drying the skin, the treatment is applied twice a day.

MINERAL 89, la grande nouveauté de VICHY. 89% d'eau thermale minéralisante associée à l'acide hyaluronique, 2 effets complémentaires pour une peau plus forte. Les deux actifs ont un effet positif sur les principaux composants de la barrière cutanée. Après avoir nettoyé et séché la peau, on applique le soin deux fois par jour.

Soothing and nourishing, **Aesop's Parsley Seed Anti-Oxidant Facial Hydrating Cream** contains a concentrated mixture of botanical extracts that help to fortify the skin, to protect it against the factors of dehydration and the effects of the urban pollution . Its superb non-greasy finish comes from a carefully balanced blend of botanical emollients, including Sweet Almond Oil and Shea Butter. The inclusion of Vitamin E makes it a perfect choice for normal to combination skin. This treatment is also distinguished by the presence of anti-oxidants in generous amounts, which help protect the skin against damage caused by lifestyle or environmental factors, such as stress or urban pollutants. Aesop creams available at Senteurs D'Ailleurs.

Apaisante et nourrissante, la **Crème Hydratante Anti-Oxydante à la Graine de Persil** pour le Visage contient un mélange concentré d'extraits botaniques qui aident à fortifier la peau, pour la protéger contre les facteurs de déshydratation et les effets de la pollution urbaine. Son superbe fini non gras provient d'un mélange soigneusement équilibré d'émollients botaniques, notamment d'Huile d'Amande Douce et de Beurre de Karité. L'inclusion de Vitamine E en fait un choix parfait pour les peaux normales à mixtes. Ce soin se distingue Aussi par la présence d'antioxydant en quantités généreuses,qui participent à la protection de la peau face aux dommages causés par le mode de vie ou des facteurs environnementaux, comme le stress ou les polluants urbains. Crème AESOP, chez Senteurs D'Ailleurs.

CRYOTHERAPY
LA CRYOTHÉRAPIE

For cryotherapy treatment, it is very important to understand the technique to best choose where to find the best practitioner. In medicine, cryotherapy has certainly proved its worth. Today, we have the chance to use this technique for universal wellbeing.

Perfect aesthetics of the body and face demand state-of-the-art equipment. The CRYO21 is the only machine that destroys fat cells. Indeed, with CRYO21, a specific process promotes the blood microcirculation of the dermis to naturally increase the firmness and tone of the skin. A sensation of cold is felt on body parts being treated. Cryo 21 can selectively alter subcutaneous fat without discomfort to the patient. The practitioner can therefore penetrate the skin on an optimal basis.

How does it work?
The very cold-sensitive fat cells (or adipocytes) are treated in very low temperatures very quickly. This thermal shock leads to a gradual process of spontaneous elimination of adipocytes – this is called APOPTOSIS. By cooling the body, cryotherapy accelerates blood circulation. Confronted with this sudden cold, the body eliminates toxins and defends itself. It therefore consumes calories.

Which areas can be treated?
All areas of the body (apart from intimate areas) in women and men aged from 18 years.

Traiter le corps par la cryothérapie mérite que l'on connaisse bien cette technique pour savoir d'où on vient et où on veut aller..

En médecine, la cryothérapie a déjà fait ses preuves. Aujourd'hui on a la chance de pouvoir utiliser cette technique pour le bien-être de tous.

Une parfaite esthétique du corps et du visage demande des appareils à la pointe de la technologie. L'appareil CRYO21 est la seule machine qui détruit les cellules adipeuses. En effet, CRYO21 un procedé spécifique, favorise la microcirculation sanguine du derme pour accroître naturellement la fermeté et la tonicité de la peau. Une sensation de froid est ressentie sur les parties du corps traitées. CRYO 21 peut sélectivement endommager la graisse sous-cutanée sans incommoder le patient. Le praticien peut donc travailler pour faire pénétrer tous les actifs de façon optimale.

Comment ça marche?
Les cellules graisseuses (ou adipocytes), très sensibles au froid vont être confrontées en temps record à des températures très faibles. Ce choc thermique va

- Fights against water retention
- Refines and slims down
- Delivers smooth skin
- Promotes lymphatic return
- Eliminates localized cellulite
- Tones and firms
- Stimulates and activates blood circulation
- Drains, remodels
- Clears a double chin, reduces wrinkles and tightens facial tissues

- Lutter contre la rétention d'eau
- Affiner et mincir
- Lisser la peau d'orange
- Favoriser le retour lymphatique
- Éliminer la cellulite localisée
- Tonifier et raffermir
- Stimuler et activer la circulation sanguine
- Drainer
- Remodeler
- Effacer le double menton, réduire les rides et raffermir les tissus sur le visage

How many sessions are recommended?
It all depends on where you are coming from and where you want to go! Note that from the first session onwards, centimetres can disappear, which encourages patients.

As always, a regular, adapted lifestyle is recommended for the best results. Shortly after the beginning of the cure, not only are the treated areas visibly more attractive and the skin and the body firmer but also the body's energy has been improved. The reason is simple – cryotherapy re-energizes blood flow.

In conclusion, the body and morale are at their peak, bringing a feeling of total wellbeing.

€80 per session - Subscription formula: €750 for 12 sessions

Thanks to Mounia from Cryo Care in Waterloo: 0474 44 10 88.

engendrer un processus graduel d'élimination spontanée, des adiposités : c'est ce que l'on appelle L'APOPTOSE.
En refroidissant le corps, la cryothérapie accélère la circulation sanguine. Confronté à ce froid soudain, le corps élimine les toxines et se défend. Il consomme donc des calories. Enfin, on en vient à bout de la peau d'orange…Et pas seulement!

Quelles zones peuvent être traitées?
Toutes les zones du corps (en dehors des parties intimes) chez la femme et l'homme à partir de 18 ans.

Combien de séance sont recommandées ?
Tout dépend d'où on vient et où on veut aller! Il faut savoir que dès la première séance, des centimètres sont déjà gagnés ! Ce qui encourage les patients pour la suite. Comme toujours, une régularité et un mode de vie adapté sont recommandés pour mettre toutes les chances de sont côté pour obtenir un résultat durable !

Peu de temps après le début de la cure, non seulement les zones traitées sont visiblement plus belles, la peau et le corps plus ferme mais aussi l'énergie du corps est au beau fixe ! Un raison simple puisque la cryothérapie redynamise le flux sanguin !
En conclusion, un corps et un moral au plus haut. Un sentiment de bien-être total.

Comptez 80€/séance – Formule d'abonnement: 750€ pour 12 séances

Merci à Mounia de chez Cryo Care à Waterloo 0474 44 10 88.

Okinaha
A holistic look at health

The Okinaha brand, recognized for its highly specialized service and its helpful advice, offers a wide range of products, including three that help to reduce harmful consequences from the pollution of our daily environment.

The Bol d'Air Jacquier: For cleaner air
Our ability to benefit from the oxygen in the air decreases due to factors such as pollution, stress and ageing. Using maritime pine essential oil, this device produces an air stream that is enriched in oxygen. Naturally, this helps to improve cellular oxygenation and stimulate anti-radical defences.

The Genatome TerraCosmos 369: Protect yourself from electromagnetic waves
This liquid solution in a bottle was designed by Ivan L'Hoest and pharmacist and founder of the Okinaha brand Jean Rousseau to allow everyone to protect themselves when confronted with an environment they do not control. It is advisable to spray once or twice every day on an absorbent organic clay medallion, which you can keep in your pocket or in its bag. The solution acts as a protective shield within a radius of 4m. The vial is a transmitter that can be placed on your desk or night table. Its properties make it possible for the body to regulate imbalances caused by electromagnetic waves.

The Vitajuwel Vial: For healthy water
Semi-precious stones are placed in a glass vial. The vial is placed in a carafe filled with water. Within seven minutes, the energy of the stones mineralizes it. Depending on the stones used, the action may vary. It is a beautiful, effective object for fresh, healthy water.

Okinaha 02 351 52 53
82A Chaussée de Bruxelles - Waterloo 1410
www.okinaha.com

Okinaha
ou un regard holistique sur la santé

Cette enseigne reconnue pour son offre très pointue et ses conseils avisés propose, parmi sa large gamme, 3 produits qui participent à réduire les conséquences néfastes sur l'organisme de la pollution de notre environnement quotidien.

Le Bol d'Air Jacquier pour un air plus pur
Notre capacité à utiliser l'oxygène de l'air diminue en raison de facteurs tels que la pollution, le stress, le vieillissement…Cet appareil produit, à partir d'huile essentielle de pin maritime, un flux d'air enrichi en oxygène. Naturellement cela permet d'améliorer l'oxygénation cellulaire et de stimuler les défenses anti-radicalaires.

Le Génatome TerraCosmos 369 pour se protéger des ondes électromagnétiques
Cette solution liquide en flacon a été conçue par Ivan L'Hoest et Jean Rousseau, pharmacien et fondateur de l'enseigne Okinaha, pour permettre à chacun de se protéger lorsqu'il est confronté à un environnement qu'il ne maîtrise pas. Il est conseillé de pulvériser tous les jours un à deux sprays sur un médaillon absorbant en argile bio, que l'on peut garder en poche ou dans son sac. La solution agit alors comme un bouclier protecteur dans un rayon de 4m. Le flacon, qui est émetteur, peut être posé sur le bureau ou la table de nuit. Ses propriétés permettent de réguler dans le corps les déséquilibres causés par les ondes.

La fiole Vitajuwel pour une eau saine
Des pierres semi-précieuses sont placées dans un écrin de verre. Cette fiole est à mettre dans une carafe remplie d'eau. En 7 minutes, l'énergie des pierres la minéralise. Selon les pierres utilisées, l'action est différente. Un objet beau et efficace pour une eau fraîche et saine.

Okinaha 02 351 52 53
Chaussée de Bruxelles 82A - 1410 Waterloo
www.okinaha.com

I tested Somatoline
Cosmetic and I approve!

J'ai testé, j'ai adopté
Somatoline Cosmetic!

Par Audrey Leunens

This time of year is often when my second wave of good resolutions comes around: how to have a perfect body to get into my bikini and wear my miniskirts. That's why I always look at the cosmetic brands that pull out all the stops. This summer, Somatoline Cosmetic offers their latest one-month anti-cellulite plan, with visible results within 15 days..

The goal is to fight those fat storage cells, the ones that decrease in volume when dieting but still remain firmly in place and wait on our dietary gap to replenish their reserves! Those fat cells that give the skin an unsightly orange peel effect under our summer skirts. Here's a promise: after 15 days, the development of these cells will slow down and fat will be dislodged and will remain so for quite some time. Suffice to say, I jumped at the opportunity to test it!

The great strength of this product is unquestionably the very short time it takes to see results, with just one application per day! In my busy life, this is invaluable! I saw my skin become smoother and certainly softer.

It took me 10 minutes every day to apply it on my thighs while massaging them and my skin is more pleasant to touch, more beautiful and, although I have not lost weight (this is not the goal of the product!), I see that my curves have been reshaped! This summer, bet on this little 150ml bottle!

Cette période de l'année est souvent celle de ma deuxième vague de bonnes résolutions: avoir un corps parfait pour rentrer dans mon bikini et porter mes minijupes. Raison pour laquelle je scrute les marques de cosmétiques qui sortent le grand jeu: leur dernière arme anti-capitons ! Somatoline Cosmetic offre pour cet été un plan anti-cellulite d'un mois dont les résultats sont visibles dès 15 jours.

Le but est vraiment de lutter contre les cellules de stockage des graisses, celles qui diminuent de volume quand on fait régime mais qui restent tout de même bien en place et attendent notre prochain écart de conduite alimentaire pour refaire leurs réserves! Ce sont elles qui donnent cette peau d'orange peu affriolante sous nos jupes d'été... La promesse ici : dès 15 jours d'attaque, le développement de ces cellules est freiné, les graisses sont délogées et pour un bon bout de temps. Autant le dire tout de suite, j'ai sauté sur l'occasion pour le tester!

Les grandes forces de ce produit sont définitivement le laps de temps très court pour voir les résultats et cela, en une seule application par jour! Dans ma vie pressée, ces deux éléments n'ont pas de prix! J'ai vu ma peau devenir plus lisse et elle est définitivement plus douce.

J'ai donc pris 10 minutes par jour pour l'appliquer sur mes cuisses en massant et j'ai une peau plus agréable au toucher, plus belle et même si je n'ai pas perdu de poids (ce n'est pas le but du produit!) je vois mes courbes remodelées! Pari tenu donc pour ce petit flacon de 150 ml !

FORM AND BEAUTY

"Yes, to train is difficult, but not to love your body is even more difficult."
Supercardio Training

FORME ET BEAUTÉ

"Oui s'entrainer c'est difficile, mais ne pas aimer son corps l'est encore plus"
Supercardio Entrainement

ALLINE PROCAP
for healthy hair

Alline Procap,
le meilleur ami d'une chevelure en bonne santé

Like our morale, our hair can also sometimes feel lethargic! When that happens, it needs a treatment to regain its natural balance.

At times, your hair is duller, less supple and less shiny. You have probably found hair in your hands after having washed it, and sometimes you lose more.

Belgian independent laboratory Trenker has the solution in its Alline range - Alline Procap will help you re-find the mane of a lioness! At certain times of the year and certain periods of your life, hair loss varies. Hair is influenced by changing seasons, stress, hormonal changes such as menopause, childbirth or even daily use of styling products. It is necessary to be able to regain stability between loss and regrowth of hair.

A complete, natural solution
Allin Procap is the most complete food supplement for capillary growth on the Belgian and European market. The star ingredient is bioavailable, natural keratin. Keratin is the protein that makes up 95% of our hair. Originating from New Zealand sheep's wool, its origin is 100% natural. Obtained through an exclusive and patented manufacturing process, it is made soluble and bioavailable to ensure optimal assimilation by the body. Indeed, there is almost no loss since 95% of the keratin passes the barrier of the stomach and goes directly into the bloodstream.

Allin Procap combines the 18 amino acids of the keratin molecule with a complex of 10 vitamins and three minerals. Each capsule contains keratin, but also all vitamins B, C, E and beta-carotene, as well as zinc, iron and copper. It is this unique combination which guarantees the return of strong, brilliant and balanced hair. This is a real innovation in hair growth.

Simple and efficient
For an optimal result it is advisable to take a three-month treatment. To achieve good results result in volume and shine, one capsule per day during a meal is enough. For those wishing to optimize hair growth, it is advisable to take two capsules. Pregnant and lactating women should consult their physician beforehand.

Its efficacy was tested in a clinical study conducted by experts at the Farcoderm European office to evaluate the effect of the 500 mg of bio-available keratin contained in Alline Procap. A group of 50 women with a capillary imbalance had a 90-day course of two capsules per day - it was a double-blind experiment where some received keratin and others receiving a placebo. At the end of the treatment the figures spoke for themselves!

100% of users found less hair loss - the change was perceptible after one month. 88% found their hair more resistant and 95% felt it was shinier.

A solution suitable for everyone
The general trend in the case of hair loss or change in its texture is to change shampoo. That is not always enough. To be healthy, your hair also needs to be fed from the inside. Whether in times of stress or intense fatigue, after an emotional shock or a significant loss of weight, do not lose hope in the face of dull hair. With Alline Procap, the solution is at your fingertips!

Alline Procap
Disponible en pharmacie
www.allineprocap.com - www.trenker.be
www.facebook.com/alline.procap

Comme notre moral, nos cheveux peuvent aussi avoir un coup de mou ! Dans ce cas, ils ont besoin d'une petite cure pour retrouver leur équilibre naturel.

A certains moments, la chevelure est plus terne, moins souple, moins brillante. Il vous est sans doute déjà arrivé de rester avec des cheveux en mains après les avoir lavés, comme si à certains moments vous les perdiez plus.

Dans la gamme Alline, du laboratoire belge et indépendant, Trenker, il existe une solution, Alline Procap, pour retrouver votre crinière de lionne ! A certaines périodes de l'année et tout au long de la vie, la perte de cheveux varie. Les cheveux sont influencés par le changement de saisons, le stress, des changements hormonaux tels que la ménopause, l'accouchement ou encore l'utilisation quotidienne de produits coiffants. Il faut pouvoir retrouver une stabilité entre perte et repousse de cheveux.

Solution complète et naturelle
Alline Procap est le complément alimentaire le plus complet en matière de croissance capillaire sur le marché belge et européen. L'ingrédient star est la kératine biodisponible et naturelle. La kératine est la protéine qui compose 95% du cheveu. Provenant de la laine de moutons de Nouvelle-Zélande, son origine est donc 100% naturelle. Obtenue grâce à un procédé de fabrication exclusif et breveté, elle est rendue soluble et biodisponible pour garantir une assimilation optimale par l'organisme. En effet, il n'y a presque pas de perte puisque 95% de la kératine passe la barrière de l'estomac pour se retrouver directement dans le sang.

Alline Procap associe les 18 acides aminés de la molécule de kératine à un complexe de 10 vitamines et de 3 minéraux. Dans chaque gélule se trouve donc de la kératine, mais aussi toutes les vitamines B, C, E et bêta-carotène ainsi que du zinc, du fer et du cuivre. C'est cette combinaison unique qui garantit le retour d'une chevelure solide, brillante et équilibrée. Il s'agit d'une véritable innovation en matière de croissance capillaire.

Simple et efficace
Pour un résultat optimal il est conseillé de faire une cure de 3 mois. Pour un résultat au niveau du volume et de la brillance, 1 gélule par jour lors d'un repas suffit. Pour celles souhaitant optimiser la croissance des cheveux, il est conseillé de prendre 2 gélules. Les femmes enceintes et allaitantes devront préalablement consulter leur médecin.

L'efficacité a été testée lors d'une étude clinique réalisée par le bureau d'expertise européen Farcoderm afin d'évaluer l'effet des 500 mg de kératine biodisponible contenus dans Alline Procap. Un groupe de 50 femmes présentant un déséquilibre d'ordre capillaire a fait une cure de 90 jours, à raison de 2 gélules par jour, en double aveugle, certaines recevaient de la kératine et d'autres un placebo. A la fin du traitement les chiffres parlaient d'eux-mêmes ! 100% des utilisatrices ont constaté moins de perte de cheveux, le changement étant perceptible déjà après un mois. 88% ont trouvé leurs cheveux plus résistants et 95% ont estimé avoir des cheveux plus brillants.

Une solution adaptée à toutes
La tendance générale en cas de perte de cheveux ou de changement de leur texture est de changer de shampooing. Cela ne suffit pas toujours. Pour être sain, le cheveu a aussi besoin d'être nourri de l'intérieur. Que ce soit en période de stress ou de fatigue intense, suite à un choc émotionnel ou à une perte de poids important il ne faut pas perdre espoir face à une chevelure terne. Avec Alline Procap, la solution est à portée de main !

Alline Procap
Disponible en pharmacie
www.allineprocap.com - www.trenker.be
www.facebook.com/alline.procap

VICTORIA'S SIZORS
hair, style and elegance

- Dames - Heren - Kinderen
- Bruids- & feestkapsels
- Make-Up
- Styling wenkbrauwen
- Kinderhoekje
- 20 jaar ervaring
- native english speaker
- accessories shop
- www.victoriassizors.com
- Find us on Facebook: victoriassizors
- Find us on instagram: #victoriassizors

label.m PROFESSIONAL HAIRCARE · REDKEN 5TH AVENUE NYC · ZenzTherapy COPENHAGEN

maandag	gesloten
dinsdag	9 - 18u
woensdag	9 - 12u
donderdag	9 - 21u
vrijdag	9 - 18u
zaterdag	8 - 16u

Goedestraat 30 - 3078 Meerbeek

02 767 22 47

How to finally get the body *you've always wanted*

Comment obtenir le corps *que vous avez toujours voulu ?*

Par Dan Hunter

How many times, as spring comes around, have you decided to get into shape for the summer by undertaking a gruelling exercise routine and committing to a restrictive diet?

Well, if it's more than once, know that you are not the only one…

But why do we keep doing this to ourselves?

I truly believe that being healthy and feeling comfy in one's own skin is something that is not only achievable but also sustainable. But there are a few habits you'll need to stop if you want to break this cycle.

Here are my top tips to finally stop the desperate dieting and be healthy all year round:

1. Get some ZZZs
There's a reason why we read stories to our kids before bed, because routine prepares the body for sleep. Try creating your own bedtime routine. Here's mine: no screens 90 minutes before bed, magnesium flake bath, a good book, a gratitude list and diffusing some lavender.

2. Take time to prepare and eat all meals
Take the time to sit down and eat food you have prepared. No matter how busy your day is, you don't have a life if you can't take 30 minutes to sit down and eat. Try chewing your food 30 times before swallowing.

3. Stop stressing
Multitasking is not a skill, it is just doing multiple things at a substandard level. Focus on the ONE most important thing that needs to be done today and do it to the best of your ability. It will lighten your load and leave you feeling much more successful at the end of the day.

4. Exercise regularly but not excessively
I have a preference for resistance training as, if done correctly, gives you the most bang for your buck. But given that we are trying to create a habit, it is worth picking something you enjoy doing. Whatever you choose, make sure it is something that you can see yourself doing in a year from now.

Combien de fois, à l'approche du printemps, avez-vous décidé de vous remettre en forme pour l'été en commençant des exercices de choc et un régime draconien ?

Si c'est plus d'une fois, sachez que vous n'êtes pas seule ...

Pourquoi continuons-nous à nous infliger cela ?

Je suis convaincu qu'être en forme et se sentir bien dans sa peau est quelque chose qui est faisable, mais aussi durable. Mettre fin au cercle vicieux, c'est mettre fin à certaines habitudes.

Voici mes meilleurs conseils pour arrêter ces régimes désespérés et être en bonne santé toute l'année:

1. Privilégiez le sommeil
Ce n'est pas pour rien que nous lisons des histoires à nos enfants avant le coucher. Cette routine prépare le corps pour le sommeil. Essayez de créer votre propre routine. Voici la mienne : pas d'écran 90 min avant le coucher, un bain aux flocons de magnésium, un bon livre, une liste de gratitudes et de la lavande en diffusion.

2. Prenez le temps de préparer et de savourer vos repas
Prenez le temps de vous asseoir pour manger un repas que vous aurez préparé. Malgré un agenda chargé, vous n'avez pas de vie si vous ne pouvez pas prendre 30 min pour vous asseoir et manger. Essayez de mâcher votre nourriture 30x avant d'avaler.

3. Arrêtez de stresser
Le multitâche n'est pas une compétence, c'est faire plusieurs choses avec un rendement inférieur. Concentrez-vous sur LA chose la plus importante et faites-la au mieux de vos capacités. Cela allègera votre charge et vous vous sentirez satisfait à la fin de journée.

4. Faire de l'exercice régulièrement, mais pas avec excès
J'ai une préférence pour les entrainements de résistance, car si c'est fait correctement, vous en avez pour votre argent. Mais étant donné que nous essayons de créer une habitude, ça vaut la peine de choisir quelque chose que vous aimez faire. Quoi que vous choisissiez, assurez-vous que c'est quelque chose que vous vous voyez encore faire d'ici un an.

DH Transformation Centre: *Do It For You!*

DH Transformation Centre: *oui, c'est possible !*

Un corps au top de sa forme c'est une promesse de bien-être dans tous les sens du terme. Pousser la porte du DH Transformation Centre à Tervuren, c'est le premier pas vers l'équilibre.

Une vision holistique
Dan Hunter et son équipe de coachs, vous accompagnent dans un travail physique basé sur vos spécificités, vos besoins et vos envies. Après une étude de votre métabolisme, prenant en compte votre réalité hormonale (méthode Metabolic Analytics), et un état des lieux de votre santé intestinale, un programme personnalisé très complet axé sur l'exercice physique et la nutrition est établi.

Ici, on prend rendez-vous pour effectuer deux à trois fois par semaine, seul ou en petit groupe, son programme. Les séances se font avec un coach qui tient à l'œil chaque mouvement, les corrige et encourage.

Si le mot clé est « résultat », le deuxième est « bien-être ». Les matériaux naturels, l'absence de wifi et l'ambiance intime du lieu y contribuent. Que ce soit pour perdre du poids, pour vous remettre d'une blessure ou pour retrouver votre énergie vitale, vous trouverez ici des outils efficaces à long terme.

Toujours à la pointe
Dan Hunter, ancien triathlète professionnel, baigne dans le milieu sportif depuis son plus jeune âge. Il a développé sa méthode de travail trouvant les formules existantes trop limitantes. Son approche holistique le pousse, ainsi que son équipe, à être en formation constante.

A côté de l'offre de personal training, le centre est ouvert pour des consultations nutritionnelles. Pour compléter son offre, Dan Hunter propose aussi des bootcamps dans les parcs de Bruxelles.

La première consultation est gratuite, alors n'hésitez plus !

www.danhunter.be

The human body in peak condition represents wellbeing in every sense of the word. Entering the DH Transformation Centre in Tervuren is the first step on a journey towards optimal health and fitness.

A holistic vision
Firstly, the DH Transformation Centre is not your run-of-the-mill gym. State-of-the-art equipment combined with the natural materials, the absence of WiFi and the intimate atmosphere of the gym all contribute to the holistic vision. Access to the gym is by appointment only and the number of clients training at any given time is limited.

An initial complimentary consultation with DAN HUNTER allows the opportunity to discuss your goals and objectives. An analysis is made of your intestinal health, stress levels, food intolerances, sleep patterns, hormonal imbalances along with your nutritional habits. Once all this information has been assimilated, a personalised training programme, of 2 or 3 times a week, is devised.

Keeping a close eye on form and correcting where necessary, Dan Hunter and his team of multi-lingual coaches, offer support and encouragement for the duration of your Personal Training programme. Whether your goal is to lose weight, recover from an injury or simply regain your vital energy, you will find effective long-term tools available at the DH Transformation Centre.

Always on the cutting edge
Dan Hunter, a former professional triathlete, has been involved in sport from a young age. His holistic approach drives him, and his team, to constantly grow and expand their knowledge.

DanHunter offers bespoke Personal Training programmes, Nutritional Consultations and Strongman Training Classes at the Transformation Centre in Tervuren. He also runs Bootcamps in the parks in and around Brussels.

The initial consultation is free, so don't hesitate!

www.danhunter.be

SHOPPING
Running has style!

SHOPPING
le running a du style!

Aero and Aerolite by Julbo
Here are two models of ultralight, very comfortable and high performance glasses. The Aero is a bestseller with the new Zebra Light Red lens technology offering clear and contrasting vision throughout the day. The single-screen photochromic glass offers a wide field of view. The Aerolite is the feminine version. Glasses and frames come in several colours.
www.julbo.com

Les lunettes Aero et Aerolite par Julbo
Voici deux modèles de lunettes ultra légères, hyper confortables et performantes. L'Aero est un best-seller doté de la nouvelle technologie Zebra Light Red offrant une vision claire et contrastée tout au long de la journée. Le verre photochromique mono écran offre un large champ de vision. L'Aerolite est sa version féminine. Les verres et les montures existent en plusieurs coloris.
www.julbo.com

The LTTL jacket (Lighter than the lightest) by Odlo
For fans of running, here is an ultra-light jacket that is both windproof and waterproof. A practical and technical jacket. Running and listening to music is no longer a problem with a small pocket in the back for your phone and the ring on the shoulder for the headphones. It exists in masculine and feminine versions. The LTTL is available in several colours.
www.odlo.com

La veste LTTL (Lighter than the lightest) par Odlo
Pour les fans du running, voici une veste ultra légère qui est à la fois coupe-vent et imperméable. Une veste pratique et technique. Courir et écouter de la musique n'est plus un problème avec la petite poche à l'arrière pour mettre le téléphone et l'anneau sur l'épaule pour les écouteurs. Elle existe en modèle homme et aussi en une version plus féminine. La LTTL est disponible en plusieurs coloris.
www.odlo.com

The Duro Bag by Osprey
The new range offers a backpack with a waistcoat look with a lumbar belt and a brand new hydration system that attaches to the wrist. Hyper- practical, small and very light. With its multitude of pockets and reflective strips, it is THE sporting companion for this spring. Two colours. *www.ospreyeurope.be*

Le sac Duro par Osprey
La nouvelle gamme propose un sac à dos au look gilet avec une ceinture lombaire et un tout nouveau système d'hydratation qui se fixe au poignet. Hyper pratique, petit et très léger. Avec sa multitude de poches et les bandes réfléchissantes, c'est LE compagnon sportif de ce printemps. Il existe en 3 dimensions et en 2 couleurs.
www.ospreyeurope.be

Hydro Flask
The Hydro Flask comes in a superb range of brightly coloured summer shades. For cold drinking for 24 hours (or hot for 6 hours) this durable and reusable product is a must! Several corks are available to satisfy all sportsmen and women.
www.hydroflask.com

Les gourdes Hydro Flask
Hydro Flask se décline dans une super gamme de couleurs estivales très vives. Pour boire froid pendant 24h (ou chaud pendant 6h), ce produit durable et réutilisable est un must ! Plusieurs bouchons sont proposés pour satisfaire tous les sportifs et toutes les sportives.
www.hydroflask.com

Catherine Le Maux
A must-see address

Catherine Le Maux
adresse incontournable

In the heart of Brussels, close to the European Quarter, the Catherine Le Maux experience is a gift for anyone who wants to remodel their body in a sustainable manner. For 20 years now, Catherine has specialized in massage techniques that are slimming and relaxing.

Adapted to all women, young, elderly or menopausal, the slimming massage stimulates the body's metabolism and helps eliminate fat cells. Catherine works on all areas of the body but particularly on the belly, which bit by bit helps to regulate the appetite. This part of the body, moreover, triggers the 'well-being of the organism' system. The energy harmonizes, the stress dissipates and the quality of the skin clearly improves.

For several years now, she has been working with oils imported directly from Bali, based on coconut and Roucou which is rich in vitamin A.

Of course, to optimize the results, some wise advice: drink plenty of water, and Catherine also recommends sport. She makes a point of raising awareness among women that a good quality and adapted diet has a very important impact on the metabolism.

From the first session, you can already see results for some people. It takes on average four visits on a regular basis so that the body is sculpted little by little, to tone it up and lose a few centimetres. A treatment of 10 sessions is recommended with an interview once a month to stay at your best!

All the benefits of a session have an impact on both body and mind!

It is worth noting that Catherine practices Kobido massage face lifting like nobody else.

By appointment only
Catherine Le Maux
31 Rue Goffart, Bruxelles 1050
Tel: 0495 444 507

A coeur de Bruxelles et à deux pas du quartier Européen, l'expérience de Catherine Le Maux, est un cadeau pour toutes celles qui désirent remodeler leur corps de façon durable. Depuis 20 ans maintenant, Catherine est spécialisée dans les techniques de massage amincissant et relaxant.

Adapté à toutes les femmes, jeunes, plus agées ou ménopausée, le massage amincissant stimule le métabolisme du corps et permet d'éliminer les cellules graisseuses. Catherine travaille toutes les zones du corps et principalement le ventre, ce qui va réguler au fur et à mesure l'appétit. Cette partie du corps d'ailleurs déclenche le système "bien-être de l'organisme". L'énergie s'harmonise, le stress se dissipe, la qualité de la peau s'améliore nettement.

Depuis plusieurs années , elle travaille avec des huiles importées directement de Bali à base de coco et à base de Roucou riche en vitamine A.

Bien entendu, pour optimiser les résultats, quelques conseils avisés : boire beaucoup d'eau, le sport est recommandé. Catherine met un point d'honneur à conscientiser les femmes qu'une alimentation de bonne qualité et adaptée a un impact très important sur le métabolisme.

A partir de la première séance, on aperçoit déjà des résultats pour certaines. Il en faut en moyenne 4 de manière régulière pour que le corps se sculpte petit à petit, se tonifie et perde quelques centimètres. Une cure de 10 séances est recommandée avec un entretien une fois par mois pour être au top.

Tous les bienfaits d'une séance se ressentent sur le corps et l'esprit !

A savoir: Catherine pratique le massage visage liftant Kobido comme personne.

Uniquement sur rendez-vous.
Catherine Le Maux
Rue Goffart 31, 1050 Bruxelles
Tél: 0495 44 45 07

SHOPPING
Beauty

SHOPPING
Beauté

LANCASTER, 365 SUN-KISSED DROPS, good-looking effect 365 days a year without a single drop of self-tanning. Shine, protection and care throughout the year.

LANCASTER, 365 SUN-KISSED DROPS, effet bonne mine 365 jours par an sans une seule goutte d'autobronzant. Eclat, protection et soin toute l'année.

High colours with MAVALA range of nail polish, extra-long hold and shine.

Haut en couleur avec la gamme de vernis à ongles MAVALA, extra longue tenue et brillance.

Apivita Bee Radiant Age Defense Illuminating Anti-Aging Cream, made with 98% natural ingredients. Available in rich or light texture. (€38.50)

Crème anti-âge Bee Radiant Age Defense Illuminating Cream d'Apivita, composée à 98% d'ingrédients naturels. Existe en texture riche ou légère. (38,50€)

Feet at their best with the Hansaplast dressing range. New: pack SOS MIX, a soft dressing for each type of vial. (€6.25)

Des pieds au top avec la gamme de paiements Hansaplast. Nouveau : pack SOS MIX, un pansement douceur pour chaque type d'ampoules. (6,25€)

Express scrub with 18 essential oils to prepare the skin for slimming care. This scrub tones the venous network and the skin, promotes the elimination of water and melting of fats. (€21.80)

Gommage Express aux 18 huiles essentielles pour préparer la peau aux soins minceur. Ce gommage tonifie le réseau veineux et la peau, favorise l'élimination de l'eau et de la fonte des graisses. (21,80€)

ACADEMIE 8h Eclat Serum, anti-fatigue elixir concentrated with apricot extract for a zero defect skin. Immediate shine and hydration 8h. (30 ml: **€42**)

Sérum Eclat 8h de ACADEMIE, élixir « anti-fatique » concentré en extrait d'abricot pour une peau zéro défaut. Eclat immédiat et hydratation 8h. (30 ml, 42€)

Sleeping beauty secret for strong and dazzling nails with Moisture Rehab, Overnight Nail Serum. A fantastic product that moisturizes the nails during the night and tackles their various problems. (**€9.99**)

Le secret « sleeping beauty » pour des ongles forts et éblouissants avec Moisture Rehab, Overnight Nail Serum. Un fantastique produit qui hydrate les ongles durant la nuit et s'attaque aux problèmes divers de ceux-ci. (9,99€)

Born of the DESSANGE expertise, Phytodess, silicone-free, nourishing, controlling and sensorial hair care oil that nourishes, softens and protects the hair. (125ml: **€38**)

Né de l'expertise DESSANGE, Phytodess, une huile de soin capillaire sans silicone, nourrissante, disciplinante et sensorielle qui nourrit, adoucit et protège le cheveu. (125ml, 38€)

LIERAC, Lumilogie concentrated correction spots. The first day & night intensive treatment, which targets 3 types of spots (nascent, visible, encrusted) 24 hours a day. (30 ml: **€55**)

LIERAC, Lumilogie concentré correction taches. Le 1er traitement intensif jour & nuit qui cible 24h/24 les 3 types de taches (naissantes, visibles, incrustées). (30 ml, 55€)

Resultime by Collin Paris, a star treatment with this regenerating Collagen gel. This treatment prepares the skin, activates and stimulates the regeneration of the skin and reveals the youthfulness of the skin and corrects it thanks to a customized anti-ageing expertise. (**€55**)

Resultime by Collin Paris, un soin de star avec ce gel Collagène régénérant. Ce soin prépare la peau , active et stimule la régénération cutanée et révèle la jeunesse de la peau et corrige grâce à une expertise anti-âge sur mesure. (55€)

Yves Rocher concentrated shower gel: *Your new ally in the shower!*

Le Gel douche concentré Yves Rocher : *votre nouvel allié pour la douche*

Yves Rocher's new product stands for wellbeing and ecology. A shower gel that is four times more concentrated, in a bottle four times smaller, for the maximum effect.

Thanks to a patented multi-layered lamellar structure* the concentration of the components is at an optimal level, without any loss in quality. This 100% plant-based gel is composed of 97% natural ingredients. With no preservatives, it is your best friend for soft and healthy skin. With the new valve capsule, a single pressure is enough to extract all you need for an optimal shower. No more waste! When water is added, the texture becomes a light, delicate and caressing foam. A 100ml bottle contains the equivalent of 40 showers. It is easy to carry in a sports bag or a suitcase. Even its price is low.

The Yves Rocher Foundation Plant for the Planet project, under the aegis of the Institut de France, is committed to planting a tree for each concentrated shower gel purchased. A product that respects women and the planet, what more could you ask for?

The range is divided into three sensory journeys so that your mornings can match your desires:

- 'Relaxation', for calm and relaxation. The essential oil of petitgrain has floral and invigorating notes, and relaxing qualities.

- 'Energy', to awaken body and mind. The tropical and subtle aroma of mango combined with the invigorating properties of coriander brings tone and a feel-good factor.

- 'Sensuality', for a dose of sweetness. The sensual and luminous notes of bourbon vanilla envelop the body in a soft, sunny veil.

You no longer have any excuse not to begin your mornings with beauty!

* Patent registered in France
www.yves-rocher.be

Le nouveau produit Yves Rocher est une promesse de bien-être et d'écologie. Un gel douche 4 fois plus concentré, dans un flacon 4 fois plus petit, pour un maximum d'effet.

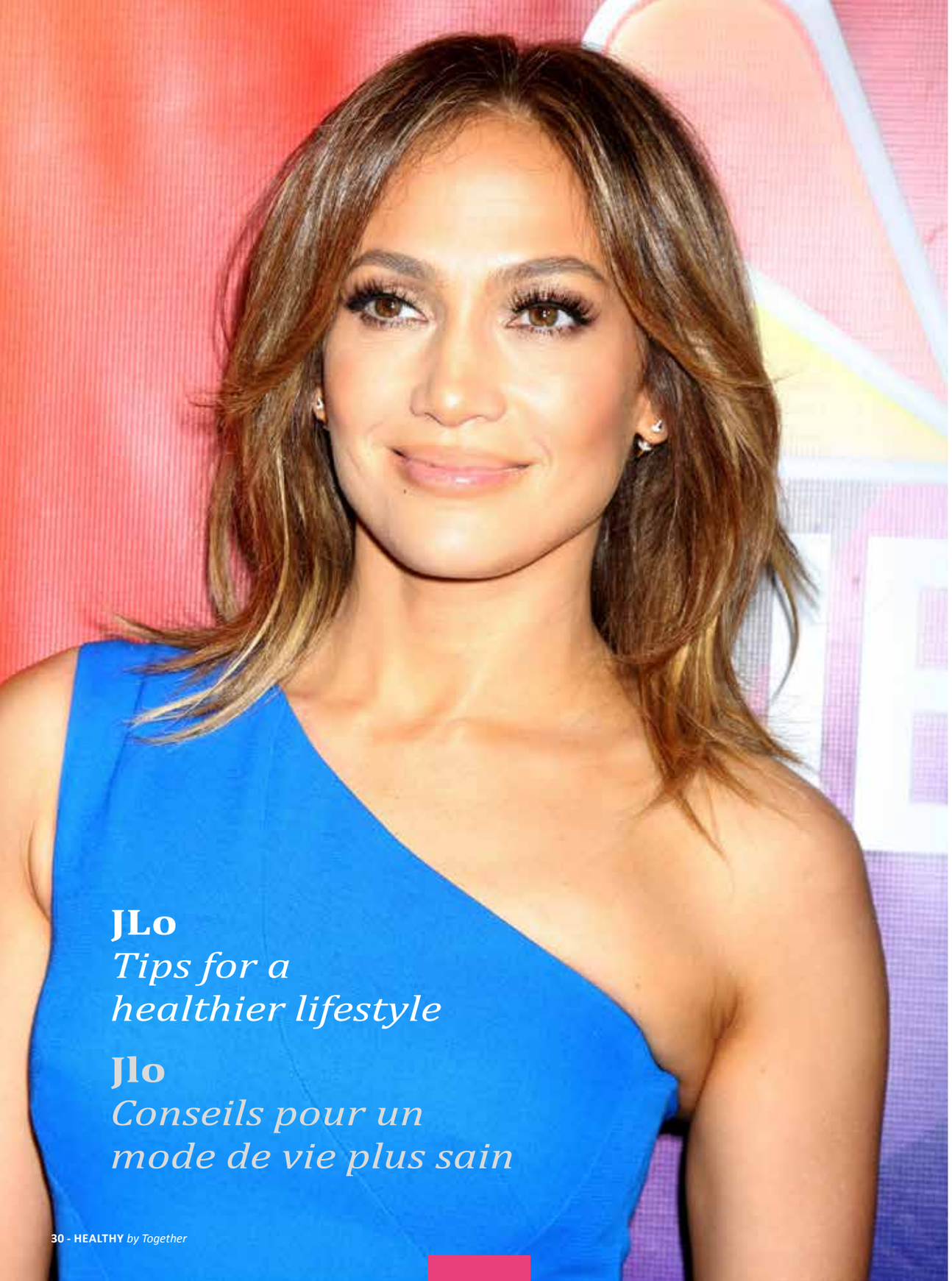
Grâce à une structure multi-couches lamellaires brevetée*, la concentration des composants est optimale sans aucune perte en qualité. Ce gel 100% d'origine végétale est composée à 97% d'ingrédients d'origine naturelle. Sans conservateurs, il vous garantit une peau douce et saine. Avec la nouvelle capsule valve, une seule pression suffit à extraire une noisette pour une douche optimale. Fini le gaspillage ! Au contact de l'eau, la texture devient une mousse légère, délicate et caressante. Un flacon de 100ml correspond à 40 douches. Il est facile à emporter dans un sac de sport ou une valise. Même son prix est mini.

Le projet « Plantons pour la planète » de la Fondation Yves Rocher sous l'égide de l'Institut de France s'engage à planter un arbre pour chaque Gel Douche concentré acheté. Un produit respectueux de la femme et de la planète, que demander de plus !

La gamme se décline en 3 voyages sensoriels pour que vos matins correspondent à vos envies :
« Relaxation » pour répondre à vos envies de calme et de détente. L'huile essentielle de Petit Grain aux vertus relaxantes et au parfum floral et vivifiant.
« Energie » pour réveiller le corps et l'esprit. L'odeur tropicale et subtile de la mangue associée aux propriétés tonifiantes de la coriandre apporte tonus et optimisme.
« Sensualité » pour une bonne dose de douceur. Les notes charnelles et lumineuses de la Vanille Bourbon s'épanouissent à même la peau et exaltent les sens. Vous n'avez plus aucune excuse pour ne pas démarrer vos matins en beauté !

*brevet déposé en France

www.yves-rocher.be



JLo
Tips for a healthier lifestyle

Jlo
Conseils pour un mode de vie plus sain

Healthy spoke to Jennifer Lopez about meditation, dance, hydrating, aerobics, snacking, fish and salad diets.

Fitness remains one of the most common, nagging, and urgent themes of daily life. We are forever bombarded with the latest diet and exercise fads that promise ultimate gain for various levels of pain. But there is hope. Many famous movie stars and models have made fitness a lifelong passion and don't need a personal trainer to maintain their sleek physiques. Diet also plays a key role in enabling them to avoid gaining weight in between films or photo shoots and thereby avoiding the need to go for last-minute extreme diets.

Fitness is a function of good daily habits that involve regular exercise and healthy eating. The big question is how to embrace that elusive health regime that makes one enjoy eating properly and doing enough sports or sufficient workouts that will keep us both happy and fit at the same time.

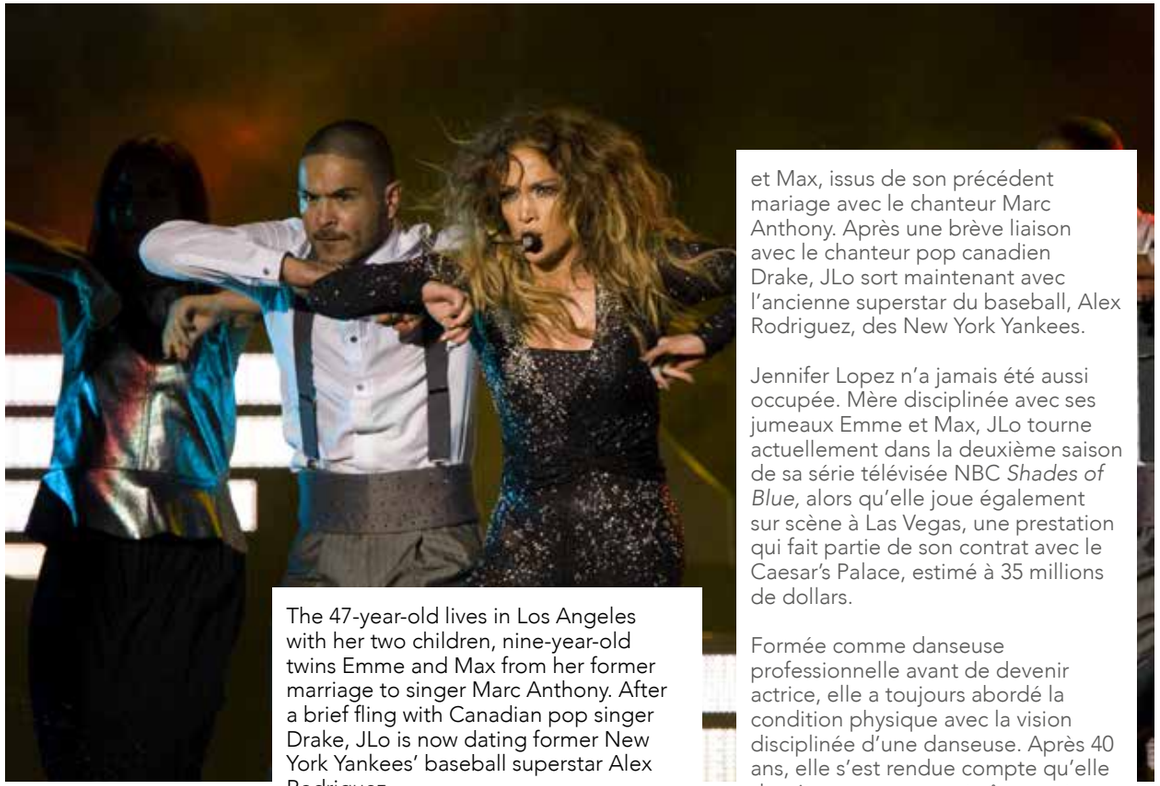
There are many important life lessons to be drawn from these fabulously fit individuals for whom fitness is not merely an occupational necessity but something which gives them a sense of tremendous personal wellbeing. Foremost among them is Jennifer Lopez.

Healthy a rencontré Jennifer Lopez pour parler de méditation, de danse, d'hydratation, d'aérobic, de grignotage, et des régimes de poisson/ salade. La condition physique reste l'un des thèmes les plus répandus et les plus présents. Nous sommes tout le temps bombardés par la dernière alimentation à suivre et les modes d'exercice qui promettent un résultat ultime pour différents niveaux de douleur. Mais il y a de l'espoir. Beaucoup de stars de cinéma et de mannequins vivent l'entrainement physique comme une passion et n'ont pas besoin d'un entraîneur personnel pour maintenir leur ligne. Le régime alimentaire joue un rôle clé, leur évitant de prendre du poids entre les films ou les séances de photos, ce qui leur évite de devoir faire des régimes extrêmes de dernière minute.

La condition physique est le fruit de bonnes habitudes quotidiennes qui impliquent de l'exercice régulier et une alimentation saine. La grande question est de savoir comment adopter cette hygiène de vie en trouvant du plaisir à manger sainement et faire assez de sport ou d'exercices afin d'être heureux et en top forme.

Il existe de nombreuses leçons de vie à retirer des gens qui ont un corps tonique et pour qui la condition physique n'est pas seulement une nécessité professionnelle, mais leur donne un énorme sentiment de bien-être personnel. Jennifer Lopez en est l'exemple le plus parlant.

Agée de 47 ans, elle vit à Los Angeles avec ses deux enfants, les jumeaux de neuf ans, Emme



The 47-year-old lives in Los Angeles with her two children, nine-year-old twins Emme and Max from her former marriage to singer Marc Anthony. After a brief fling with Canadian pop singer Drake, JLo is now dating former New York Yankees' baseball superstar Alex Rodriguez.

Jennifer Lopez has never been busier that she is today. A fiercely disciplined mother of twins Emme and Max from her former marriage to singer Marc Anthony, JLo is currently starring in the second season of her hit NBC TV series *Shades of Blue* while also performing on stage in Las Vegas as part of her estimated $35 million dollar contract with Caesar's Palace.

Trained as a professional dancer prior to becoming an actress, she has always followed a dancer's disciplined approach to fitness and training. However, once she reached her 40s, she realized that she needed to up the ante on her workout routine to maintain her form.

She says: "I've got in the habit of training very hard over the last few years and getting ready for the Vegas shows means that you have to go all out. It's like you're a boxer training for a fight. But it really pays off and as you get older it's even more important to put in the extra hours of training to keep your body toned.

I started out as a dancer, and I remember whenever I arrived at the gym in the morning I would spend as many hours

et Max, issus de son précédent mariage avec le chanteur Marc Anthony. Après une brève liaison avec le chanteur pop canadien Drake, JLo sort maintenant avec l'ancienne superstar du baseball, Alex Rodriguez, des New York Yankees.

Jennifer Lopez n'a jamais été aussi occupée. Mère disciplinée avec ses jumeaux Emme et Max, JLo tourne actuellement dans la deuxième saison de sa série télévisée NBC *Shades of Blue*, alors qu'elle joue également sur scène à Las Vegas, une prestation qui fait partie de son contrat avec le Caesar's Palace, estimé à 35 millions de dollars.

Formée comme danseuse professionnelle avant de devenir actrice, elle a toujours abordé la condition physique avec la vision disciplinée d'une danseuse. Après 40 ans, elle s'est rendue compte qu'elle devait pousser son entraînement physique un pas plus loin pour maintenir sa forme.

Elle dit : « J'ai pris l'habitude ces dernières années de m'entraîner de façon assidue pour les spectacles de Vegas pendant lesquels je dois tout donner. C'est comme un boxeur qui se prépare pour un combat. Mais, les résultats sont là. A mesure que vous vieillissez, il est encore plus important de consacrer ces heures supplémentaires à l'exercice afin de garder un corps tonique.

J'ai commencé comme danseuse. Je me souviens que, chaque matin quand j'arrivais à la salle de gym, j'y restais aussi longtemps que possible. Je m'entrainais jusqu'à l'épuisement. Mon mental me permet de me dépasser. »

JLo suit un programme quotidien combinant de la danse intense avec des séances de 20 minutes de méditation pour atteindre un état de bien-être et d'équilibre dans sa vie. «C'est un régime global qui inclut le mental, l'âme, l'esprit et le corps. C'est s'entrainer, danser, méditer. Et puis, en fin de journée, juste être

as I could there. I would train until the point of exhaustion. So I have the mentality to be able to push myself pretty hard."

JLo follows a daily programme of concentrated dance sessions combined with daily 20-minute meditation sessions to achieve well-being and balance in her life.

"It's a whole rounded regimen that deals with your mind, your soul, your spirit and your body. It's working out, it's dancing, it's meditating. And then, at the end of the day, just being happy, being with my kids and feeling the love and the joy that they give me. All of that helps balance it out, so work doesn't feel so crazy."

Lopez will spend 30 minutes to an hour going through various stages of dance movements (always to music) as part of her daily workout regimen. She feels that she gets just as impressive body toning results from dancing as she would from other workout routines such as Pilates et al.

"Working out is part of what makes me so happy. Dance has

heureuse, être avec mes enfants et sentir l'amour et la joie qu'ils me donnent. Cela aide à garder l'équilibre, afin que le travail ne paraisse pas tellement fou ».

Lopez passera de 30 minutes à une heure à travailler divers mouvements de danse (sur de la musique) dans le cadre de son régime d'entraînement quotidien. Elle estime qu'elle obtient des résultats aussi impressionnants pour tonifier son corps qu'elle ne le ferait avec d'autres disciplines telles que les Pilates, par exemple.

«M'entrainer fait partie de ce qui me rend heureuse. La danse a toujours occupé une grande place dans ma vie, prendre le temps de bouger mon corps et de faire ce qui est si bon pour moi est la clé de mon bonheur. La montée d'endorphine lors d'une session de danse contribue à renforcer ma confiance en moi et mon humeur. Dans mon cœur, je me considère toujours comme une danseuse et j'adore ça ! »

En raison de son horaire chargé, Lopez est souvent en déplacement et ne peut pas toujours déjeuner ou dîner à des heures fixes. Elle improvise en prenant un sac de fruits et de légumes avec elle.

« J'emmène toujours des fruits et des légumes avec moi pour

always been a huge part of my body and do something that's so good for me is key to my happiness. The endorphin rush that comes with a good dance session really helps boost my confidence and my mood. I still consider myself a dancer at heart and I love it."

Due to her busy schedule, Lopez often finds herself on the run and is not always able to eat lunch or dinner at fixed times. So she improvises by carrying a bag of fruits and vegetables with her.

"I always carry fruit and veggies with me to give me something to snack on between meals. I also make sure I drink plenty of water, and I fuel my body with healthy foods and I make it a priority to get eight hours' sleep a night. I also love to relax with my kids after a workout and share a healthy snack with them.

"I've learned to feel good about myself. That's been a big step for me. I don't need anyone's approval to be happy. I've also never felt better about my body or my appearance than I do now that I'm in my forties. I don't have any longing for the past or wanting to be twenty again. Maybe that's the secret of feeling freer and happier as you get older."

She added: "I'm very lucky to have lots of family help at home to look after Max and Emme or I could never manage things."

In the meantime, Lopez has revealed that her relationship with ex-husband Anthony is now better than ever but there are no plans for a reconciliation: "Oh no, we're really good the way we are. We're always going to be great friends. I'm always going to be there for him, he's always going to be there for me. We're there for our kids and that's the main thing."

avoir quelque chose à grignoter entre les repas. Je m'assure également de boire beaucoup d'eau, je nourris mon corps avec des aliments sains et je mise sur huit heures de sommeil. J'aime aussi me relaxer avec mes enfants après une séance d'entraînement et partager une collation saine avec eux.

«J'ai appris à m'apprécier. Cela a été un grand pas pour moi. Je n'ai besoin de l'approbation de personne pour être heureuse. Je ne me suis jamais sentie aussi bien dans mon corps et face à mon apparence que depuis que j'ai atteint la quarantaine. Je n'ai pas envie de retourner dans le passé ou d'avoir vingt ans. Peut-être que c'est ça le secret de se sentir plus libre et plus heureux en vieillissant. »

Elle a ajouté : «Je suis très chanceuse d'avoir beaucoup d'aide familiale à la maison pour s'occuper de Max et Emme, sinon je ne pourrais pas gérer».

Dans l'intervalle, Lopez a révélé que sa relation avec son ex-mari Anthony est maintenant meilleure, mais il n'y a aucun plan de réconciliation: «Oh non, nous sommes vraiment bien comme nous sommes. Nous serons toujours de bons amis. Je serai toujours là pour lui, il sera toujours là pour moi. Nous sommes là pour nos enfants et c'est le plus important. »

Personalized coaching *at Martin' Spa*

Le coaching personnalisé *au Martin' Spa*

On a beautiful morning in May, I had an appointment with Josse Durieux, a dedicated coach with almost 20 years experience! In his time he has trained great champions in various fields. And so my one-hour training session began in a reserved space. I alternated several exercises with the help of various specialist sports equipment such as the Swiss Ball, Cable Motion, which works the cardio and some muscles depending on the exercise, the elastic, which gives the muscles permanent tension, and the TRX.

Training is based on postural balance. As everything is personalized, you can set specific goals. After the session, I felt really good, plus Josse gave me great tips on how to relax my body at home. The benefits of the coach are numerous: he corrects, motivates and advises. Josse very quickly established a relationship of trust, which for me is extremely important because that's how to achieve the best results. He also highlighted the importance of food hygiene in achieving your objectives.

For two years now, Martin' Spa has put its faith in Josse, and the entire team is very professional, with graduates of the FMS (Training based on muscular imbalance), including Nicolas Pascucci, Pol Notte, Laurent Ubrich (osteopath), Christophe Riga, Master in Physical Education, and also physiotherapists. All of this expertise in an exceptional setting!

Thanks to Josse for the realization of this article.

Martin' Spa. Avenue du Lac 87, 1332 Genval
Tel: 02 655 74 72
www.martinshotels.com

C'est par une belle matinée du mois de mai, que j'ai rendez-vous avec Josse Durieux. Un coach engagé, qui a une expérience de presque 20 ans ! Il a entraîné de grands champions dans divers domaines. C'est parti pour 1h de sport dans un espace réservé. Je vais alterner plusieurs exercices avec différents "supports" comme la Swiss Ball, la "Rob", qui est une corde ondulatoire travaillant le cardio et certains muscles en fonction de l'exercice, les élastiques, qui ont l'avantage de donner aux muscles une tension permanente (on travaille donc ceux-ci en équilibre) et le TRX . L'entraînement est basé sur l'équilibre postural. Comme tout est personnalisé, on peut se fixer des objectifs bien précis. Après cette séance, je me sens très bien ; en plus Josse me donne d'excellents conseils pour détendre mon corps à la maison. Les avantages du coach sont multiples: il corrige, motive et conseille. Josse a très vite établi une relation de confiance, qui pour moi, est extrêmement importante car on arrive à de meilleurs résultats. Il souligne aussi l'importance de l'hygiène alimentaire si l'on veut atteindre ses objectifs.

Cela fait 2 ans, que Martin' Spa fait confiance à Josse . Cette adresse de référence a une équipe de pointe ! Tous diplômés FMS (Formation basée sur les déséquilibres musculaires), Nicolas Pascucci, Pol Notte, Laurent Ubrich (Ostéopathe), Christophe Riga, Master en éducation physique, mais aussi des kinés... Le tout dans un cadre tout à fait exceptionnel.

Merci à Josse pour son aide à la réalisation de cet article.
Martin' Spa
Avenue du Lac 87, 1332 Genval
Tél: 02 655 74 72

In good shape
to study!

En pleine forme
pour étudier !

Our body has a natural rhythm and needs that must be respected so that it can perform well mentally and physically. To be in shape during the day and recover at night, we sometimes need a boost.

Vitamin D by day
While most vitamins are present in food, it is not so simple for vitamin D. This is made by the skin, via the rays of the sun.

Adolescence and vitamin D deficiency
When the vitamin D level is too low, the hippocampus, a small part of the brain that regulates our moods, does not work well - tiredness, lack of self-confidence and concentration difficulties are the symptoms. This explains why individuals who are missing out on vitamin D are twice as likely to suffer from depression.

Demonstrated: a supplement can help
A study carried out in Norway, the results of which were published in the *Scandinavian Journal of Psychology*, proves the importance of vitamin D:

50 students aged 13 to 14 were divided into two groups. One received D-Pearls 1520 by Pharma Nord and the other a placebo. Conducted from the end of January to the beginning of April 2016, this study demonstrated a difference in problem-solving capability requiring strategic thinking and planning - the best results were achieved by the group with higher levels of vitamin D. These same students rated their mental status as "significantly more positive".

A positive impact on cognitive functioning and mental health
A high level of vitamin D in the blood makes it possible to better cope with the different situations in life that require mental-control and self-control.

A deficiency increases irritability, anxiety and aggression. The lifestyle of adolescents and young adults, punctuated by junk food and artificial light screens, negatively affects mental and physical wellbeing. To fill this gap, the Pharma Nord company, with its enormous experience and expertise, offers D-Pearls, small capsules of virgin olive oil that are enriched with natural vitamin D3.

Notre corps a un rythme naturel et des besoins qu'il faut respecter afin qu'il soit physiquement et mentalement performant. Pour être en forme le jour et récupérer la nuit, on a besoin d'un coup de pouce.

La vitamine D le jour
Si la plupart des vitamines sont présentes dans la nourriture, ce n'est pas aussi simple pour la vitamine D. Celle-ci est fabriquée par la peau, sous l'effet du soleil.

L'adolescent est carencé en vitamine D
Quand le taux de vitamine D est trop bas, l'hippocampe, petite partie du cerveau qui règle nos humeurs, ne fonctionne pas bien. Mollesse, manque de confiance en soi et difficultés de concentration en sont des symptômes. Ceci explique que les individus qui en manquent soient deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression.

C'est démontré: un complément est utile
Une étude menée en Norvège, dont les résultats ont été publiés dans le magazine scientifique *Scandinavian Journal of Psychology*, démontre son importance : 50 étudiants de 13 à 14 ans ont été divisés en deux groupes. L'un a reçu le complément *D-Pearls 1520, Pharma Nord* et l'autre un placebo. Conduite de fin janvier à début avril 2016, cette étude a démontré une différence dans la capacité de résolution de problèmes nécessitant une réflexion stratégique et une bonne planification, les meilleurs résultats étant obtenus par le groupe dont le taux de vitamine D dans le sang était plus élevé. Ces mêmes étudiants ont évalué leur état mental comme nettement plus positif.

Impact positif sur la fonction cognitive et la santé mentale
Un taux élevé de vitamine D dans le sang permet de mieux faire face aux différentes situations de la vie qui exigent un contrôle mental et une maîtrise de soi.

Une carence augmente l'irritabilité, l'angoisse et l'agressivité. L'hygiène de vie de l'adolescent et des jeunes adultes, rythmé par la malbouffe et les écrans à lumière artificielle, agit de façon négative sur le bien-être mental et physique. Pour combler cette carence, la société Phrama Nord, riche d'expérience et d'expertise, propose D-Pearls, des petites perles d'huile d'olive vierge enrichie en vitamine D3 naturelle.

Melatonin at night
This 'sleep hormone' is released into the brain when daylight fades. It has the opposite effect of the so-called activating hormones in the day, adrenaline, neoadrenaline and cortisol. It is this which allows a change of rhythm to leave room for the sleep/wake cycle.

Because sleeping well is important
One in three people find it hard to fall asleep. One in six people take sleeping pills. When the melatonin is not secreted in sufficient quantity, sleep is delayed, nights are not restorative and sleep is superficial. This results in a lack of energy, and a tendency to become less able to concentrate.

The use of TVs, smartphones, tablets and computers in the evening delays the production of melatonin. The blue light that these devices emit does not allow for the optimal synthesis of the hormone and increases the time between bedtime and falling asleep.

To register better the studied material
During exam periods, teens and young adults tend to take stimulating drinks to stay awake. Unfortunately, this disrupts their natural rhythm. Relaxing before sleep is paramount because stress creates cortisol and decreases the production of melatonin.

Getting help naturally
Taking Bio-Melatonin Complex as a sublingual tablet allows you to complement the melatonin deficiencies, to benefit optimally from different cycles of sleep and therefore to be more fit during the day. This dietary supplement has no sedative effect and does not induce dependence.

D-Pearls and Bio-Melatonine Complex
Available in pharmacies

La Mélatonine la nuit
Cette « hormone du sommeil » est relâchée dans le cerveau quand le jour perd en intensité lumineuse. Elle a l'effet inverse des hormones dites activantes en journée, l'adrénaline, la néoadrénaline et le cortisol. C'est elle qui permet un changement de rythme pour laisser place au cycle veille/sommeil.

Parce que bien dormir est important
Une personne sur trois a du mal à s'endormir. Une personne sur six prend des somnifères. Quand la mélatonine n'est pas secrétée en quantité suffisante, l'endormissement se fait attendre, les nuits ne sont pas réparatrices, le sommeil est superficiel. Ceci entraîne un manque d'énergie, une tendance à s'énerver plus vite et une moins bonne capacité à se concentrer.

L'utilisation des télés, smartphones, tablettes et ordinateurs le soir retarde la production de mélatonine. La lumière bleue que ces appareils dégagent ne permet pas une synthèse optimale de l'hormone et augmente le délais entre l'heure du coucher et l'endormissement.

Pour mieux enregistrer l'information étudiée
En période d'examens, les ados et jeunes adultes ont tendance à boire des boissons stimulantes pour rester éveillés. Malheureusement cela perturbe leur rythme naturel. Se relaxer avant de dormir est primordial, le stress crée du cortisol et diminue la fabrication de mélatonine.

Se faire aider naturellement
Prendre *Bio-Melatonine Complex* sous forme de comprimé sublingual, permet de combler les carences en mélatonine, de bénéficier de façon optimale des différents cycles du sommeil et par conséquent d'être plus en forme la journée. Ce complément alimentaire n'a pas d'effet sédatif et n'induit pas de dépendance.

D-Pearls et Bio-Melatonine Complex
Disponible en pharmacie

In the sun
Under high protection

Au soleil...
Sous haute protection ...

Nowadays there are a lot of sun protection products on the market, using technology that gets more and more advanced to better protect us. Here we shop for the most popular ones!

Il existe aujourd'hui beaucoup de produits sur le marché. La technologie de ceux-ci est toujours plus avancée pour mieux nous protéger. Shopping parmi celles qui ont la cote !

La Roche-Posay Anthelios Anti-Shine Invisible Fresh Mist Spray, the first mist with high protection against UVA and UVB – it has micro-diffusion for hands-free application. Whatever your make-up, this mist is so clear and light that it remains perfectly invisible.

Brume fraiche Invisible Innovation Anthelios de La Roche-Posay, 1ère brume haute protection contre les UVA et UVB à micro-diffusion pour une application sans les mains. Quel que soit votre maquillage, cette brume est tellement nette et légère qu'elle demeure parfaitement invisible.

Lierac anti-aging energizing protective milk. The first solar milk with an overall ultra-broad anti-aging spectrum that visibly energizes the skin.

Lait protecteur énergisant anti-âge global de Lierac. Le 1er lait solaire ultra large spectre anti-âge global qui énergise visiblement la peau.

Vichy Anti-sand milk SPF 30. The ideal anti-sand milk, It is the first anti-sand fluid with high sun protection and prevents sand from sticking to the skin. For optimal hydration and skin comfort.

Fluide anti-sable SPF30. Le fluide anti-sable Idéal Soleil est le premier fluide anti-sable de Vichy possédant un indice de protection solaire élevé et qui empêche le sable de coller à la peau. Pour une hydratation et un confort optimal de la peau.

Phytokeratine Extreme cleansing cream is a hair treatment for very damaged, brittle and dry hair, ideal after exposure to the sun. Phyto.

Phytokeratine Extrême, crème de soin lavante, est un soin pour les cheveux très abîmés, cassants et secs, idéal après l'exposition au soleil. Phyto.

After exposure to the sun, use Lancaster's refreshing after-sun refreshing mist. It is also a tanning extension.

Après l'exposition au soleil, la brume rafraîchissante après-soleil réparateur de Lancaster. Elle est, de plus prolongateur de bronzage.

NUTRITION

"Your body is precious. It is your vehicle for enlightenment. Take care of it!"
Buddha

NUTRITION

« Votre corps est précieux. Il est votre véhicule pour l'éveil. Prenez-en soin »
Bouddha

Wallonia 2017
A Taste of the Good Life

En 2017, la Wallonie *est gourmande !*

The quality of what we eat affects our physical and mental health. The benefits of organic and local food are no longer doubted. Time to head to Wallonia, to fill your basket!

A rich territory

If eating should be a pleasure, in the era of industrialized food, attention to what we put on our plate is essential. So is attention to our health. In Wallonia, food has its roots in the history of the land, its culture and its know-how. Especially known for its cheeses (more than 500), its chocolate and its beer, it has much more to offer. The trout fished in the region's rivers is the base of the Chimay Escavèche, the fruits of the Herve country give the delicious syrup of Liège and the ham d'Ardenne is an established delicacy worldwide. Concerning fruit, vegetables and spices, there is a plethora of choice. You can even find producers of saffron in Wallonia. As for cosmetics, long live the virtues of mare's milk. You will be amazed at how many things are produced locally.

Quality drinks

Did you know that in the 14th century all the large cities of Wallonia had their own vineyards? Today, Walloon wine production represents around one million bottles per year. Among the spirits, the Peket, 'piquant' in old language, and the Eau de Villée are tasty. Whisky lovers must discover The Belgian Owl, produced in the very heart of Haspengouw. Walloon beer, on the other hand, is the fruit of years of know-how and love. There are more than 500 varieties in the Walloon Region. Since November 2016, the culture of beer in Wallonia has been enshrined as part of the cultural heritage by UNESCO. There are 12 Trappist abbeys in the world, and three of them are Walloon: Orval, Chimay and Rochefort. Beer is always produced in the traditional way under the control of the Trappist community. Some young people embark into the world of brewing and make it a point of honour to create organic and artisanal beers with young, dynamic images.

A daily commitment

Making good products locally is much harder than producing on an industrial basis without worrying

La qualité de ce que nous mangeons a des répercussions sur notre santé physique et mentale. Les bienfaits d'une alimentation bio et locale ne sont plus à démontrer. Direction la Wallonie, pour remplir votre panier!

Un territoire riche

Si manger doit être un plaisir, à l'ère de la nourriture industrielle, s'intéresser à ce que l'on met dans notre assiette est une nécessité. Il en va de notre santé. La nourriture puise ses sources dans l'histoire des terres, dans sa culture et son savoir-faire.
Surtout connue pour ses fromages, son chocolat ou sa bière, elle a beaucoup plus à offrir. La truite pêchée dans les rivières est la base de l'Escavèche de Chimay, les fruits juteux du pays de Herve donnent le délicieux sirop de Liège et le jambon d'Ardenne déjà connu de tous. Du côté des fruits, légumes et épices, il y a pléthore de choix. On trouve même des producteurs de Safran en Wallonie. Du côté des cosmétiques, vivent les vertus du lait de jument. Vous serez étonnés de tout ce qui est produit près de chez vous.

Des boissons de qualité

Saviez-vous qu'au XIVe siècle toutes les grandes villes de Wallonie avaient leur propre vignoble ? Aujourd'hui, la production viticole wallonne représente environ un million de bouteilles par an. Parmi les spiritueux, le *Peket*, « piquant » en vieux langage, et *l'Eau de Villée* sont savoureux. Les amateurs de whisky se doivent de découvrir *The Belgian Owl*, produit au cœur de la Hesbaye. La bière wallonne, quant à elle, est le fruit d'années de savoir-faire et d'amour. Il en existe plus de 500 en Région wallonne . Cela tombe bien, depuis novembre 2016, la culture de la bière est sacrée patrimoine culturel immatériel par l'UNESCO. On dénombre douze abbayes trappistes dans le monde, trois d'entre elles sont wallonnes : Orval, Chimay et Rochefort. Les bières y sont toujours élaborées de façon traditionnelle sous le contrôle de la communauté trappiste. Certains jeunes se lancent dans le monde de la brasserie et mettent un point d'honneur à proposer une bière bio et artisanale à l'image jeune et dynamique.

about the final product. For farmers and craftsmen who guarantee quality, this is an ongoing challenge. Their approach is concerned with the origin of the product, its place in history, its natural cycle, taste qualities, its health benefits, as well as human and ecological factors. This passion is seen, felt and tasted.

On the roads of Wallonia

For all lovers of good things, a brochure featuring ***28 gourmet itineraries*** crossing Wallonia is available from tourist offices and may also be downloaded on the website below. "Country treats on the paths of remembrance", "The road of delights in the Central Region", "Sweet sweets in the centre of Brabant Wallon", so many lovely walks! These routes can be reached and walked within a day by car. They are made up of five stages, to meet the producers. To extend the fun, a range of events and accommodation opportunities are offered. Alongside the succulent dishes, there is also a route of wines and spirits and beers, the maps of which will be available for the first 'Weekend Discovery of the Breweries and Vineyards of Wallonia' on 17 and 18 June. Mark your diaries!

www.walloniatastethedifference.com

Un engagement quotidien

Faire de bons produits est bien plus difficile que de produire de façon industrielle sans se soucier du produit final. Pour les agriculteurs et les artisans qui garantissent une qualité, c'est un challenge permanent. Leur démarche est soucieuse de l'origine du produit, de sa place dans l'histoire, de son cycle naturel, de ses qualités gustatives, de ses bienfaits pour la santé ; mais aussi des facteurs humains et écologiques. Cette passion se voit, se sent, se goûte.

Sur les routes de Wallonie

Pour les curieux et amateurs de bonnes choses, une brochure reprenant ***28 itinéraires gourmands*** traversant la Wallonie est disponible auprès des Maisons et Offices du tourisme, mais également en téléchargement sur le site internet ci-dessous. « Gourmandises campagnardes sur les chemins du souvenir », « La route des délices dans la Région du Centre », « Balade sucrée salée dans le centre du Brabant Wallon », autant de balades qui mettent l'eau à la bouche ! Ces parcours sont réalisables en une journée en voiture. Ils sont constitués de cinq étapes chez des producteurs. Pour prolonger le plaisir, un éventail d'événements et de possibilités de logements sont proposés. Aux côtés des mets succulents, il y a aussi une *Route des Vins et spiritueux* et une *Route des bières* dont les cartes seront disponibles pour le premier « Week-End Découverte des Brasseries et Vignobles de Wallonie » les 17 et 18 juin. A vos agendas !

www.lawalloniegourmande.be

SHOPPING
Healthy Food

Diléa lactose-free Mozzarella gives taste to all dishes without the digestive discomfort of lactose.

La Mozzarella sans lactose de Diléa donnera du soleil à tous les plats sans ressentir l'inconfort digestif du lactose.

Picard offers a nice range of veggie dishes without additives or artificial flavours. All recipes take into account the imperatives of a balanced vegetarian diet at an affordable price.

Picard propose une belle gamme de petits plats veggie sans additifs ajoutés et sans arômes artificiels. Toutes les recettes prennent en compte les impératifs d'un régime végétarien équilibré à un prix accessible.

Biotona Bio Skin Food Raw is a synergistic blend of 35 superfoods. All ingredients are 100% organic and powdered by a process that completely preserves the naturally occurring (phyto) nutrients.

Biotona Bio Skin Food Raw est un mélange synergétique de 35 superaliments! Tous les ingrédients sont à 100% biologiques et réduits en poudre par un procédé qui préserve entièrement les (phyto)nutriments naturellement présents.

Super protein smoothies that contain fruit, coconut milk and soy protein from Innocent. Lactose-free, a small bottle for a real daily boost! Two flavours: Berry Protein and Tropical Protein.

Les super smoothies aux protéines qui contiennent des fruits, du lait de coco et des protéines de soja de Innocent. Sans lactose, une petite bouteille pour un vrai coup de pouce quotidien ! Deux saveurs : Berry Protein et Tropical Protein.

2BIO is quality organic food at an affordable price. 2BIO focuses on pure, healthy ingredients. All organic.

2BIO encourage à consommer du bio de qualité et cela à un **prix** abordable. 2BIO se concentre sur les ingrédients purs et sains. En magasin bio uniquement.

A beautiful alternative to bottled water, Brita Fill & Enjoy Style is a new decanter. A contemporary design, it can be placed very conveniently in the door of the fridge. A new MAXTRA + filter cartridge has been designed for even more taste. Filter cartridge from BRITA uses activated carbon with even finer grains, which increases the filtration area by 30%. Combined with the advanced formula, this new product allows you to improve the taste quality by 25%*.

Belle alternative à l'eau en bouteille, Brita fill&enjoy Style est la nouvelle carafe filtrante. Un design contemporain, celle-ci se place de façon très pratique dans la porte du frigo. Une nouvelle cartouche filtrante MAXTRA + a été conçue pour encore plus de goût. La cartouche ltrante de BRITA utilise du charbon actif aux grains encore plus fins, ce qui augmente la surface de filtration de 30%. Conjuguée à la formule perfectionnée, cette nouveauté permet d'améliorer la qualité gustative de 25%*.

The new non-sparkling lemonade is an innovative combination of Spa water and the surprising combination of two flavours. In three varieties: watermelon and strawberry, lime and ginger and apple and dalandan. 100% natural ingredients, low-calorie, and a surprising combination of flavours.

La nouvelle limonade non pétillante est une combinaison novatrice d'eau de Spa et **du mariage surprenant de deux saveurs**. Ceci, en trois variétés: pastèque et fraise – citron vert et gingembre – pomme et dalandan. Des ingrédients 100% d'origine naturelle, des limonades faibles en calories, et à chaque fois, un duo de saveurs surprenant.

Delitraiteur surprises everyone with its range of healthy products! In the shop, there is something for everyone! Revisit the appetizer with SIMPLY 7, potato chips with toasted red pepper taste and a gluten-free delicious biscuit snack with oats and coconut oil. RHYTHM 108 tates of lemon and ginger.

Delitraiteur surprend avec toutes une gamme de produits sains ! Des nouveautés régulières dans les shops, il y en a pour tous les goûts ! Revisite de l'apéritif avec SIMPLY 7, chips au houmous goût poivre rouge grillé et un encas sans gluten avec un délicieux biscuit avec, entre autre avoine et huile de noix de coco : RHYTHM 108 ; goût Lemon& Ginger.

Rich in minerals, trace elements, vitamins and amino acids, Belgian birch sap and BIO Sosève is magic: it remineralizes, drains, revitalizes, tones and purifies... like no other beverage. This living drink, 100% pure and fresh, comes directly from the birch tree. The birch draws water from the soil (vegetable) by its roots, and this drink begins its ascent. It is picked at the bottom of the tree. It may be drunk during the day, and can be kept for 21 days at ambient temperature. Available in three 250ml doses.

Riche en minéraux, oligo-éléments, vitamines et acides aminés, la sève de bouleau belge et Bio Sosève est magique: elle reminéralise, draine, revitalise, tonifie et purifie... comme aucun autre breuvage. Cette boisson vivante, 100% pure et fraîche, n'est absolument pas transformée. Elle vient directement, comme ça, de l'arbre. Le bouleau va puiser l'eau du sol (végétale) par ses racines, et cette sève entame sa montée. Elle est cueillie au bas de l'arbre. On la boit quand on veut dans la journée, ou en cure de 21 jours à température ambiante; boire 250 ml en trois prises en dehors des repas.

MAGIMIX JUICE EXPERT:
At the service of health!

JUICE EXPERT DE MAGIMIX,
au service de la santé !

With the Magimix Multifunction Juice Extractor you can make fruit, vegetable, herbal or vegetable juices, 100% natural and full of vitamins, rich in minerals, antioxidants and essential nutrients.

A real asset in the kitchen, the Juice Expert has several great advantages: Extractor Multifunction to make juices and smoothies smooth and cold (Extra Press XL), pure and clear juices (Filter Juice XL) and the choice of a juice with or without pulp (Pulp System).

To keep the maximum nutrients, vitamins and antioxidants, the system 'cold extracts' raw and cooked fruits and vegetables. The new Juice Expert 4, featuring Sabatier precision discs (slicers, raspers and julienne) ensures perfect cuts for all your fruit or vegetable salads. In addition, a recipe book and a free Magimix application are provided to make juices, desserts or vegetable milks.

Very quick, very fresh!
Booster juice
Preparation time: 5 min
½ large slice of white cabbage (300g)
15 mint leaves, 1cm fresh ginger ½ pineapple
1. Peel the pineapple, remove the heart and cut it into pieces. Peel the ginger, wash the cabbage and mint leaves.
2. Place all the ingredients into the Juice Filter on Extra Press, starting with mint, cabbage, ginger then pineapple.

Almond milk
Preparation: 15 min Store: 8h
200g of almonds
600ml of mineral water
1. Soak the almonds in water for eight hours
2. Rinse and place in Extra Press in small quantities alternating with the same amount of mineral water.
3. Filter the almond milk obtained to remove the pulp

Des jus de fruits, de légumes, d'herbes ou encore de végétaux, 100% naturels et gorgés de vitamines, plus riches en minéraux, antioxydants et nutriments essentiels... avec l'Extracteur de jus Multifonction Magimix.

Un véritable atout dans sa cuisine, le juice Expert a plusieurs grands atouts : Extracteur Multifonction pour faire des jus et smoothies onctueux chauds et froids (Extra Press XL), des jus purs et clairs (Filtre jus XL) et le choix d'un jus avec ou sans pulpe (Pulp System).
Pour garder le maximum des nutriments, le plus de vitamines et d'antioxydants, il extrait à froid le meilleur des fruits et légumes crus ou cuits.
Ce nouveau Juce Expert 4, est muni de disques de précision Sabatier (émonceurs, râpeurs et julienne) qui assurent des coupes parfaites pour toutes vos salades de fruits ou légumes.
De plus, un livre de recettes et une application Magimix gratuite est fournie pour réaliser des jus, des desserts ou encore des laits végétaux.

Vite fait, bien frais !
JUS BOOSTER
Préparation : 5 min
½ grosse tranche de chou blanc (300g) 15 feuilles de menthe 1 cm de gingembre frais ½ ananas
1. Pelez l'ananas, retirer le cœur et coupez-le en morceaux. Pelez le gingembre, lavez le chou et les feuilles de menthe.
2. Passez tous les ingrédients au Filtre Jus ou à l'Extra Press en commançant par la menthe, le chou, le gingembre puis l'ananas.

LAIT D'AMANDE
Préparation : 15 min Repos : 8h
200g d'amandes 600ml d'eau minérale
1. Laissez tremper les amandes dans 1L d'eau pendant 8heures
2. Rincez-les à l'eau claire et passez-les à l'Extra Press par petites quantités en alternant avec la même quantité d'eau minérale (en mince filet)
Filtrez le lait d'amande obtenu afin d'enlever la pulpe.

I.N.: THIS IS NOT FASHION,
it's a way of life!

MANGER I.N., CE N'EST PAS UN EFFET DE MODE,
c'est un mode de vie !

Messages about healthy eating and quality diets are everywhere. In the shops, we can get lost. By adopting the I.N. approach, Delitraiteur offers us the opportunity to eat well in a reasoned and affordable way. This is perfect, as there is a Delitraiteur near where you live.

What is I.N.?
Creating a menu that is both healthy and balanced can be complicated. Intelligent Nutrition (or Nutrition Raisonné) advocates eating well, respecting health and ecology. This is not just fine words, but a genuine, scientific approach. Convinced of its many strengths, Geneviève Moreau and Olivier Coudron, both nutritionist doctors, founded the Scientific Institute for Intelligent Nutrition in collaboration with scientists to promote "reasoned nutrition". The principles developed by this group of professionals help to move towards a diet that has a real impact on individual and social wellbeing.

Today we know that our diet should be our first medicine. I.N. is about opting for foods that are not industrialized, so that the nutritional qualities intrinsic to the foods do not disappear. Their production must have the smallest impact on the planet and also respect producers. It is a matter of favouring a healthy, quality and authentic diet that follows the rhythms of nature. This holistic approach has attracted Delitraiteur as well as other agri-food manufacturers and many restaurateurs.

Concretely, the label is represented by a green and white logo and is found in delicatessen departments and in the wide range of dishes prepared for sale at Delitraiteur. Good news – it is finally possible to afford a quick, affordable solution for your diet without ruining your health. Respecting the products and the planet, Delitraiteur has not forgotten to be tasty and offers seasonal dishes that titillate the taste buds: salmon tarragon and mash and tikka massala chicken and rice, as well as many others.

Les messages concernant une alimentation saine et de qualité fusent dans tous les sens. Dans les magasins, on s'y perd et surtout, on a peur d'y laisser notre portefeuille. En adoptant la démarche I.N., Delitraiteur nous offre la possibilité d'être gourmand de façon raisonnée et abordable. Parfait, puisqu'il y en a un près de chez chacun d'entre nous.

C'est quoi manger I.N.?
Composer un menu à la fois sain et équilibré, cela peut paraître compliqué. L'Intelligent Nutrition ou Nutrition Raisonnée prône le bien manger, le respect de la santé et celui de la planète. Ce n'est pas juste un beau discours, mais une démarche réelle et scientifique. Geneviève Moreau et Olivier Coudron, tous deux médecins nutritionnistes, ont fondé le S.I.I.N (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) en collaboration avec des scientifiques afin de promouvoir la « nutrition raisonnée », convaincus de ses nombreux atouts. Les principes élaborés par cet ensemble de professionnels contribuent à aller dans la bonne direction vers une alimentation qui a un réel impact sur le bien-être individuel et de la société. Nous savons aujourd'hui que l'alimentation doit être notre premier médicament. Manger I.N. c'est opter pour des aliments qui ne sont pas dénaturés afin que les qualités nutritionnelles intrinsèques à l'aliment ne disparaissent pas. La production doit avoir le plus petit impact sur la planète et respecter les producteurs. Il s'agit de privilégier une alimentation saine, de qualité et authentique qui suit les rythmes de la nature. Cette approche holistique a séduit Delitraiteur ainsi que d'autres industriels de l'agroalimentaire et de nombreux restaurateurs.

Concrètement, ce label est représenté par un logo vert et blanc et se retrouve au rayon charcuterie et dans la vaste offre de plats préparés en vente chez Delitraiteur. Quelle bonne nouvelle : il est enfin possible de s'offrir une solution rapide, abordable, sans ruiner sa santé! En respectant le produit et la planète, Delitraiteur n'a pas oublié d'être gourmand et propose des plats de saison qui titillent les papilles : saumon à l'estragon mange-tout et purée ou poulet tikka massala et riz, parmi tant d'autres.

Thinking I.N. daily
Delitraiteur offers a very enticing deal, asking essential questions about food's nutritional value, and making it accessible to all. Every day, you have to have fun with at least one fruit of the season. Vegetables rich in fibre and good carbohydrates, such as cereals and bread, should occupy half your plate. Fish, as we know, is good for health, but it is important to ensure that it comes from sustainable fishing. Eating fish two to three times per week reduces the consumption of red meat, which in itself should not exceed 300-500g per week. Goat's cheese has less fat and is therefore more digestible. Enjoying yogurts and fermented milks once or twice a week has never hurt anyone! Other oils, such as colza, are ideal for cooking and seasoning. Two foods that must absolutely be consumed in moderation are sugar and salt. On the other hand, spices and herbs are more than welcome.

Delitraiteur promotes a healthy diet that respects mankind and the environment. Knowing this, you will have even more pleasure to find delicious roast chicken, raised without preventive antibiotic treatment, that's rich in omega 3 and produced in Belgium.

Enjoy your meal!

www.delitraiteur.com
www.intelligent-nutrition.com

Penser I.N. au quotidien
Si Delitraiteur propose une offre très alléchante, envisager la nourriture en se posant des questions essentielles sur sa valeur nutritionnelle et humaine est un travail quotidien, accessible à tous. Chaque jour il faut se faire plaisir avec au moins un fruit de saison. Les légumes riches en fibres et en bons glucides doivent occuper la moitié de l'assiette. Qui dit céréales et pain, pense complet. Le poisson, on le sait, est bon pour la santé, mais assurez-vous qu'il provienne de la pêche durable. En manger 2 à 3 fois par semaine permet de réduire la consommation de viande rouge qui ne devrait pas dépasser 300g à 500g par semaine. Le fromage de chèvre et de brebis est moins gras donc plus digeste. Succomber aux yaourts et laits fermentés une à deux fois par semaine n'a jamais fait de mal à personne ! Il faut découvrir d'autres huiles comme celle de colza idéale pour cuisiner et assaisonner. Deux aliments qu'il faut absolument consommer avec modération sont le sucre et le sel. Par contre, les épices et aromates sont plus que bienvenus dans les préparations.

Delitraiteur défend une alimentation saine, respectueuse de l'homme et de l'environnement. Sachant cela, vous aurez encore plus de plaisir à aller y chercher ce délicieux poulet rôti, élevé sans traitement antibiotique préventif, riche en oméga 3 et produit en Belgique.

Bon appétit !

www.delitraiteur.com
www.intelligent-nutrition.com

Grub's up
with Fouettmagic!

A table
avec Fouettmagic !

Browsing the web, *Healthy* discovered a cool, healthy food blog with simple recipes and tasty photos. Meggan is a Belgian blogger who shares gourmet ideas that will please the whole family this summer!

« Healthy » a découvert en se baladant sur le web, un blog de cuisine frais et sain avec des recettes simples et des photos savoureuses. La Belge Meggan partage des idées gourmandes pour faire plaisir à toute la famille cet été !

Shrimp & Avocado Salad

A quickly-prepared classic with an added trick: don't use mayo!

Ingredients
(serves two)
- 2 mature avocados
- 250gr of cooked gray shrimp
- 1 yellow lemon
- 2 pinches of Espelette pepper
- ¼ garlic clove
- 3 teaspoons of olive oil
- 1 teaspoon fresh chopped coriander
- 1 tablespoon chives, freshly chopped
- water
- Salad of choice: wheat, oak, lettuce, curly
- 2 hearts beef tomatoes, red or yellow cherries according to your preferences
- 1 pinch of coarse salt
- 1 dash of oil

Preparation
- Cut the avocado in two lengthwise and remove the cores.
- Collect the avocado flesh and place it in the bowl of a mixer.
- Add the juice of 1 lemon, garlic, Espelette pepper, olive oil and mix.
- Once the mixture is ready, add water gradually to obtain the consistency of a mayonnaise. Salt to taste.
- Chop chives and coriander and add to avocado puree.
- Add the gray shrimp and mix all. Taste and adjust the seasoning if necessary.
- On a plate, arrange the salad leaves, the chopped tomatoes and sprinkle with a drizzle of olive oil.
- On top place a nice tablespoon of avocado/ shrimp mixture.

Avocats aux crevettes & salade

Un classique vite prêt, mais surtout avec une astuce pour ne pas utiliser de mayo !

Ingrédients
Pour 2 personnes
· 2 avocats murs
· 250gr de crevettes grises cuites
· 1 citron jaune
· 2 pincées de piment d'Espelette
· ¼ de gousse d'ail
· 3 càs d'huile d'olive
· 1 càs de coriandre fraîche ciselée
· 1 càc de ciboulette fraîche ciselée
· eau
· Salades au choix : blé, chêne, laitue, frisée…
· 2 tomates type cœur de bœuf, cerises rouges ou jaunes suivant vos préférences
· 1 pincée de gros sel
· 1 filet d'huile

Préparation
· Coupez les avocats en 2 dans le sens de la longueur et enlevez les noyaux.
· Récupérez la chair d'avocats et placez-la dans le bol d'un mixer.
· Ajoutez le jus d'1 citron, le morceau d'ail, le piment d'Espelette, l'huile d'olive et mixer le tout.
· Une fois le mélange mixé, ajoutez de l'eau petit à petit pour obtenir la consistance d'une mayonnaise. Salez selon votre goût.
· Ciselez la ciboulette et la coriandre puis ajoutez-les à la purée d'avocat.
· Ajoutez les crevettes grises et mélangez le tout. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
· Sur une assiette, disposez les feuilles de salade, les tomates coupées et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
· Par-dessus, déposez une belle cuillère à soupe de préparation avocat/ crevettes.

Pineapple roasted with honey and barbecue sauce, whipped cream of coconut and grilled hazelnuts

A summer dessert recipe from Maggan for the barbeque season! She gives us a tip to replace the classic whipped cream with whipped coconut cream. Remember to place the box of coconut milk in the refrigerator the day before.

Ingredients, serves 4

For coconut cream:
- 1 tin of coconut milk
- 1 tsp cane sugar
- ½ tsp vanilla extract

For roasted pineapple:
- 1 ripe pineapple
- 2 honey cakes

For the accompaniment:
- 1 handful of hazelnuts
- A few fresh mint leaves

Preparation

- The day before, put your tin of coconut cream in the fridge.
- Grill the hazelnuts dry in a skillet or in the oven, then crush them (can be done in advance).
- Preheat your barbecue to high temperature and oil the grill.
- Peel the pineapple and cut into 1 cm thick slices. Brush the slices of honey (if your honey is solid, melt it in a bain-marie to make it easier to line the pineapple).
- Grill the pineapple slices for about five minutes.
- Meanwhile, prepare the whipped coconut cream. Remove the coconut milk at the last moment from the fridge. Empty the water of the coconut to keep only the cream (the passage in the fridge allows to dissociate the two elements).
- Beat the coconut cream with the sugar and the vanilla extract until you get the texture of a whipped cream.
- Serve hot or warm pineapple slices with a spoonful of whipped cream, sprinkle with chopped mint and crushed roasted hazelnuts.

Enjoy your meal!

www.fouettmagic.com

Ananas rôti au miel et au bbq, crème de coco fouettée et noisettes grillées

Un déssert estival, recette coup de fouet de Maggan pour la saison des barbecues ! Elle nous livre une astuce pour remplacer la crème fouettée classique par une crème de coco fouettée. Pour la réussir, n'oubliez pas de placer la boîte de lait de coco au frigo la veille.

Ingrédients
Pour 4 personnes

Pour la crème de coco :
· 1 boite de lait de coco
· 1 càc de sucre de canne
· ½ càc d'extrait de vanille

Pour l'ananas rôti :
· 1 ananas mûr
· 2 càs de miel

Pour l'accompagnement :
· 1 poignée de noisettes
· quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation

· La veille, placez votre boite de lait de coco au frigo.
· Faites griller les noisettes à sec dans une poêle ou au four, puis concassez-les (peut être fait à l'avance).
· Préchauffez votre barbecue à température élevée et huilez la grille.
· Pelez l'ananas et coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur. Badigeonnez les tranches de miel (si votre miel est solide, faites-le fondre en bain marie pour pouvoir tapisser l'ananas plus facilement).
· Grillez les tranches d'ananas pendant 5 minutes environ.
· Pendant ce temps, préparez la crème de coco fouettée. Sortez le lait de coco au dernier moment du frigo. Videz l'eau de coco pour ne garder que la crème (le passage au frigo permet de dissocier les deux éléments).
· Battez la crème de coco avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée.
· Servez les tranches d'ananas chaudes ou tièdes avec une cuillère de crème fouettée, saupoudrez de menthe ciselée et de noisettes torréfiées concassées.

Bon appétit !

www.fouettmagic.com

upper
organic

FUEL for LIFE !

RAW FOOD
COLD PRESSED JUICE
DETOX PROGRAMS
100% Organic
100% Home made
100% Natural
100% Vegan

HEALTHY FOOD & DRINKS FOR TRENDY PEOPLE

Pick-up or delivery
Upper Organic Shop – 206 av. Louise 1000 Brussels
Order Online www.upperorganic.com

Get 10% Off with code HEALTHY up to 31/8/17
for www.upperorganic.com online orders

GREEN SUNDAY

Wellness rendez-vous in Genval

Starting from the month of May and throughout the summer, head for the lawns of Martin's Château du Lac Hotel and Martin' Spa for fun and wellbeing. Every Sunday from 14h00 to 18h30, relax in this idyllic setting where you can have a fun time and eat fine food. There are creative workshops, both educational and sportive, Yoga initiation, golf and even cooking – all of this in a lively atmosphere. At Healthy this is the kind of afternoon we love - GREEN SUNDAY places a premium on wellbeing and health.

Martin's Chateau of the Lake
87 avenue du Lac - Genval 1332
www.greensunday.be

Les rendez-vous bien-être à Genval

A partir de ce mois de mai et pendant tout l'été, rendez-vous chaque dimanche de 14h à 18h30 sur les pelouses du Martin's Château du Lac et au pied du Martin' Spa. C'est dans ce cadre idyllique que détente, amusement et gourmandise sont mis à l'honneur: ateliers créatifs, éducatifs et sportifs, initiation au Yoga, au Golf, ou encore à la cuisine. Une ambiance live venant agrémenter tout cela. Healthy aime ce style d'après-midi car GREEN SUNDAY accorde une place privilégiée au bien-être et à la santé.

Martin's Chateau du Lac,
87, avenue du Lac - 1332 Genval
www.greensunday.be

Vitajuwel

It is no longer a secret: the water we drink is often 'dead' water. Vitajuwel has a simple solution to make it more dynamic. Selected for their beneficial energy, semi-precious stones are placed in a glass jar. These stones diffuse their vibratory power in only seven minutes. Depending on the stones selected, the water becomes softer, lighter and more consistent. In addition to the basic mixture, there are more specific mixes, such as 'present moment', 'inner purity' or 'skin care'.

Ce n'est plus un secret, l'eau que nous buvons est souvent une eau morte. Vitajuwel a une solution simple pour la dynamiser. Des pierres semi-précieuses sont placées dans une jolie fiole en verre. Sélectionnées pour leur énergie bienfaitrice elles diffusent leur puissance vibratoire en 7 min seulement. Selon les pierres choisies, l'eau deviendra plus douce, plus légère ou plus consistante. A côté du mélange de base, il y a des mélanges plus spécifiques parmi lesquels « moment présent », « Pureté intérieure » ou encore « soins de peau ». **Chez Okinaha à Waterloo.**

LIMA:
A respectful diet

LIMA,
une alimentation respectueuse

TOUT COMMENCE À 60 ANS

For 60 years, the Lima brand has had the lion's share of the supply of natural food stores, but do you really know it?

An encounter
It all began with a friendship. A foodie met a Japanese man called Georges Ohsawa, founder of macrobiotics. In 1957, they created Lima, named after Georges' wife – they were convinced that a healthy and balanced diet stimulates the harmony of the body and the mind and contributes to wellbeing.
A range of certified organic foods, 100% Vegan and without GMO, was for them vital for the respect for man and the environment. At that time, few people were asking questions about food. Removing meat and fish seemed crazy and yet it has the effect of halving food's ecological footprint. They developed a range guided by macrobiotic principles combined with the flavours of Japanese cuisine, inspired by the Yin and the Yang.

In 1974, the Lima Export laboratory laid the foundations for the organic specifications in Europe in order to promote biodiversity. In this global approach to respect for health and the environment, 85% of packaging is recyclable or compostable.

Tasty diversity
The range favours whole plant foods, without added sugars, lactose-free and sometimes gluten-free. Lima started by offering diversified, innovative products such as Gomasio, Tahin, miso and bit by bit plant-based milks. Today, it is still going strong and offers products for the whole day: breakfast, snacks, fresh beans etc. Seasoning is essential, because even though it is about providing healthy food, it is mainly about taste!

www.limafood.com

Depuis 60 ans, la marque occupe une belle part de l'offre des magasins d'alimentation naturelle, mais la connaissez-vous vraiment ?

Une rencontre
Tout commence par une amitié. Un passionné d'alimentation rencontre le Japonais Georges Ohsawa, fondateur de la macrobiotique. En 1957, ils créent Lima, du nom de l'épouse de Georges, convaincus qu'une alimentation saine et équilibrée stimule l'harmonie du corps et de l'esprit, et contribue au bien-être. Une gamme d'aliments certifiés bio, 100% Vegan, sans OGM; c'était pour eux le respect de l'homme et de l'environnement. A cette époque-là, peu de personnes se posaient des questions par rapport à la nourriture. Retirer la viande et le poisson semblait une folie et pourtant cela a pour effet de réduire de moitié l'empreinte écologique alimentaire. Ils ont développé une gamme guidée par les principes de la macrobiotique associée aux saveurs de la cuisine japonaise, inspirée par les principes du Yin et du Yang.
Le labo Lima Export a posé, en 1974, les bases du cahier des charges de la bio en Europe afin de favoriser la biodiversité. Dans cette démarche globale de respect de la santé et de l'environnement, 85% des emballages sont recyclables ou composables.

Une savoureuse diversité
La gamme privilégie les aliments végétaux complets, sans sucres ajoutés. Il s'agit d'une offre sans lactose et parfois sans gluten. Lima a commencé en proposant des produits diversifiés et innovants, tels que le Gomasio, le Tahin, le miso et petit à petit des laits végétaux. Aujourd'hui, elle ne cesse de grandir et propose des produits pour toute la journée : petit-déjeuner, snacking, rayon frais… L'assaisonnement garde une place essentielle, car s'il est question de nourriture saine, il est surtout question de goût !

www.limafood.com

lima
LA VIE EN PLUS

YOUR BODY
and what you eat

PRENDRE SOIN DE SON CORPS
en soignant son alimentation

Take care of your body by looking after your diet.

Our body is a wonderful machine, but to stay tuned-up in the long term it needs to be taken care of - that means giving it good fuel. Before the summer, a little clean-out is required.

The various toxins in the air, in the food, in the products we use accumulate in the body and clog it up. This excess of toxins acidifies the body, which becomes an open door to chronic diseases.

Whether you want to lose weight or simply regain vital energy, you must allow the body to detoxify. Here are some basic principles that are fairly straightforward and which in fact constitute the basis of a healthy lifestyle which should be applied as regularly as possible - or better still every day.

The Golden Rule
You have no doubt heard this message regularly, but a reminder is always useful: you have to eat organically, locally and seasonally! Industrial foods, handled by man, dominate the supermarket shelves. Even if they are alluring and seem to be time-saving, they are not rich in nutrition. Your plate must contain fresh food from producers who do not use GMOs or pesticides.

A watchword: moderation
Sugar is considered the evil of this century. Its flavour makes it addictive and it can acidify the body, which creates inflammation. We consume too much by also thinking that it will provide us with energy while it is responsible for energy drops because its energy intake is very short-lived. Replacing it with fake sugar like aspartame is the wrong reflex. The ideal is to consume unrefined sugar and natural sweeteners such as XyloSweet or Xylit (from birch).

We eat way too much meat. Limiting the consumption of animal fat is essential for the body and, above all, it is necessary to choose quality over quantity. Overconsumption damages the kidneys, joints and may inflame the lymph. Fish, if you remain vigilant as to its origin, is better adapted because its body temperature is lower than that of the human, whereas that of meat-producing animals is higher. Vegetable proteins (lentils, peas, etc.) are easily assimilated and do not cause the deposit of toxins.

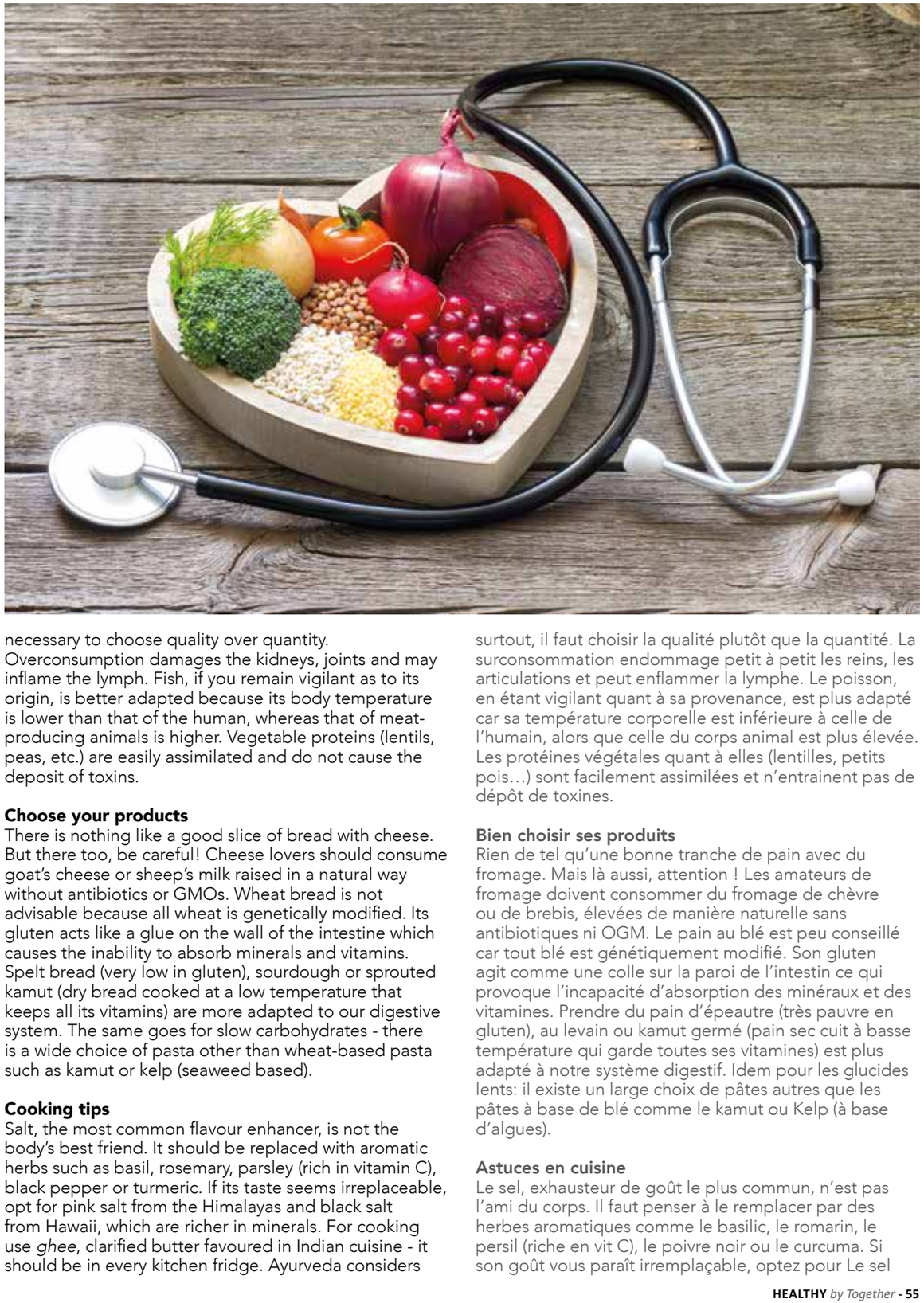
Notre corps est une merveilleuse machine, mais pour tenir sur la longueur il a besoin qu'on prenne soin de lui, qu'on lui donne du bon carburant. Avant l'été, un petit nettoyage est de mise.

Les diverses toxines présentes dans l'air, dans les aliments, dans les produits que nous utilisons s'accumulent dans le corps et l'encrassent. Ce surplus de toxines acidifie le corps, ce qui est la porte ouverte aux maladies chroniques.
Que ce soit pour perdre du poids ou tout simplement pour retrouver son énergie vitale, il faut permettre au corps de détoxifier. Voici quelques principes de base assez simples qui constituent en fait les bases d'une hygiène de vie saine à appliquer le plus régulièrement possible, ou mieux tous les jours.

La règle d'or
Vous avez beau entendre ce message régulièrement, une piqûre de rappel est toujours utile : il faut manger bio, local et de saison ! Les aliments industriels, manipulés par l'homme, dominent dans les supermarchés. S'ils sont séduisants car semblent être gages de gain de temps, ils ne sont pas riches point de vue nutrition. Votre assiette doit comporter des aliments frais provenant de producteurs n'utilisant ni OGM, ni pesticides.

Un mot d'ordre : modération
Le sucre est considéré comme le mal de ce siècle. Sa saveur rend dépendant et acidifie le corps ce qui crée un état d'inflammations. Nous en consommons beaucoup trop en pensant aussi qu'il va nous fournir de l'énergie alors qu'il est responsable de baisses d'énergie car son apport énergétique est de très courte durée. Le remplacer par du faux sucre comme l'aspartame est un mauvais réflex. L'idéal est de consommer du sucre non raffiné et des sucrants naturels comme le « XyloSweet » ou « Xylit » (issu du bouleau).

Nous sommes aussi de trop grands mangeurs de viande. Limiter sa consommation de graisse animale est primordiale pour l'organisme et surtout, il faut choisir la qualité plutôt que la quantité. La surconsommation endommage petit à petit les reins, les articulations et peut enflammer la lymphe. Le poisson, en étant vigilant quant à sa provenance, est plus adapté car sa température corporelle est inférieure à celle de l'humain, alors que celle du corps animal est plus élevée. Les protéines végétales quant à elles (lentilles, petits pois…) sont facilement assimilées et n'entrainent pas de dépôt de toxines.



Choose your products
There is nothing like a good slice of bread with cheese. But there too, be careful! Cheese lovers should consume goat's cheese or sheep's milk raised in a natural way without antibiotics or GMOs. Wheat bread is not advisable because all wheat is genetically modified. Its gluten acts like a glue on the wall of the intestine which causes the inability to absorb minerals and vitamins. Spelt bread (very low in gluten), sourdough or sprouted kamut (dry bread cooked at a low temperature that keeps all its vitamins) are more adapted to our digestive system. The same goes for slow carbohydrates - there is a wide choice of pasta other than wheat-based pasta such as kamut or kelp (seaweed based).

Cooking tips
Salt, the most common flavour enhancer, is not the body's best friend. It should be replaced with aromatic herbs such as basil, rosemary, parsley (rich in vitamin C), black pepper or turmeric. If its taste seems irreplaceable, opt for pink salt from the Himalayas and black salt from Hawaii, which are richer in minerals. For cooking use *ghee*, clarified butter favoured in Indian cuisine - it should be in every kitchen fridge. Ayurveda considers

Bien choisir ses produits
Rien de tel qu'une bonne tranche de pain avec du fromage. Mais là aussi, attention ! Les amateurs de fromage doivent consommer du fromage de chèvre ou de brebis, élevées de manière naturelle sans antibiotiques ni OGM. Le pain au blé est peu conseillé car tout blé est génétiquement modifié. Son gluten agit comme une colle sur la paroi de l'intestin ce qui provoque l'incapacité d'absorption des minéraux et des vitamines. Prendre du pain d'épeautre (très pauvre en gluten), au levain ou kamut germé (pain sec cuit à basse température qui garde toutes ses vitamines) est plus adapté à notre système digestif. Idem pour les glucides lents: il existe un large choix de pâtes autres que les pâtes à base de blé comme le kamut ou Kelp (à base d'algues).

Astuces en cuisine
Le sel, exhausteur de goût le plus commun, n'est pas l'ami du corps. Il faut penser à le remplacer par des herbes aromatiques comme le basilic, le romarin, le persil (riche en vit C), le poivre noir ou le curcuma. Si son goût vous paraît irremplaçable, optez pour Le sel

it as a *rassayana*, a food giving youth and longevity. And the good news is that it does not increase cholesterol. It is on sale in organic stores and can be stored for a long time in the fridge.

As for drinks…
The only drink that is really essential and beneficial for the body is water, spring water preferably. Alternating different waters is ideal. Drink at least 1L of water per day for optimal detox. Water boiled for a period of 15 minutes is recommended as a drink in Ayurvedic medicine.

Teas are excellent with a preference for white tea (up to five cups a day), green tea (up to three cups per day) and Lapacho tea, which is also called Tahebo or Pau d'Arco. Coffee lovers should not exceed two cups per day.

Even though alcohol is extremely popular, its harmful effects should not be underestimated. Acidifying, it fatigues the metabolism and disrupts the liver function, especially at the level of the potentialization of the hormones. Here too, moderation is required. A half bottle of wine per day at an alcohol degree of 13° to 14° is equivalent to a large glass of whisky at 36° per day. Over a week, it makes a bottle of whiskey. Yes, it mounts up!

Breathe
The first thing a baby does when it comes into the world is to bring air back into its lungs. The lung is the most extensive organ of the human body. This air is transported to all organs, from the skin to the brain to ensure a good exchange between oxygenation and detoxification. Unfortunately, the quality of the air is not as pure as

rose de l'Himalaya et le noir d'Hawaï, plus riches en minéraux. Pour les cuissons, le Ghee, beurre clarifié utilisé dans la cuisine indienne devrait être présent dans toutes les cuisines. L'Ayurveda le considère comme un rassayana, c'est-à-dire un aliment donnant jeunesse et longévité. Et bonne nouvelle, il n'augmente pas le cholestérol. Il est en vente dans les magasins bio et se conserve longtemps au frigo.

Du côté des boissons
La seule boisson qui est vraiment nécessaire et bénéfique pour le corps c'est l'eau, l'eau de source de préférence. Alterner les différentes eaux est idéal. Boire au moins 1l d'eau par jour pour une détox optimale. L'eau mise à ébullition pour une durée de 15 min est conseillée comme boisson dans la médecine ayurvédique. Les thés sont excellents avec une préférence pour le thé blanc (jusqu'à 5 tasses par jour), le thé vert (jusqu'à 3 tasses par jour) et le thé de Lapacho appelé aussi Tahebo ou Pau d'Arco. Les amateurs de café ne devraient pas dépasser 2 tasses par jour.

L'alcool est de toutes les sorties, pourtant il ne faut pas sous-estimer ses effets néfastes. Acidifiant, il fatigue le métabolisme et perturbe la fonction hépatique surtout au niveau de la potentialisation des hormones. Ici aussi, la modération est de mise. Une 1 /2 bouteille de vin par jour (2verrs ½) à un degré d'alcool de 13° à 14° degrés équivaut à un grand verre de whisky à 36° par jour. Sur une semaine, ça fait une bouteille de whisky. Et oui, ça va vite !

Respirer
La première chose que le bébé fait en venant

it was in our grandparents' time. As for smokers, the air they breathe is filled with toxins that will directly clog the lungs, bringing it no good, quite the contrary.

A little help from nature
Spirulina is the best multi-mineral and multi-vitamin that exists. It is easily assimilated by our body because it contains the complete plant. It nourishes and accelerates detoxification at the same time. It is available in powder form (one tablespoon mixed with a banana for example and water) or take it in tablet form (there are no capsules). Between six to eight tablets every morning at breakfast will do the trick. Spirulina is for sale in Bio stores and pharmacies.

As with everything, the best path is the middle one and discipline is the best ally to start eating properly. What are you waiting for?

Source: Claudia - Operating room nurse at the Clinique du Docteur Louis-Philippe Dombard in Overijse.

au monde c'est faire rentrer de l'air dans ses poumons. Le poumon est l'organe le plus étendu du corps humain. Cet air est transporté vers tous les organes, la peau jusqu'au cerveau pour assurer un bon échange entre l'oxygénation et la désintoxination. Malheureusement la qualité de l'air n'est plus aussi pur que du temps de nos grands-parents. Quant aux fumeurs, l'air qu'ils respirent est rempli de toxines qui vont encrasser directement les poumons ne lui apportant rien de bon, bien au contraire.

Petit coup de pouce de la nature
La Spiruline est le meilleur multi minéraux et multi vitamines qui existe. Elle est facilement assimilée par notre corps car elle contient la plante complète. Elle nourrit et accélère la désintoxication en même temps. Elle existe en poudre (1 cuillère à soupe mélangée avec une banane par ex + de l'eau) ou en comprimés (pas de gélules). Entre 6 à 8 comprimés tous les matins au petit-déjeuner feront l'affaire. Ce produit est en vente dans les magasins Bio et les pharmacies.

Comme pour tout, la meilleure voie est celle du milieu et la discipline est le meilleure alliée pour commencer à se nourrir correctement. Qu'attendez-vous pour vous y mettre ?

Si vous n'avez pas encore ces livres :
« Faut-il manger les animaux ? » de Jonathan Safran FOER
« De voedselzandloper » de Dr Kris Verburgh

Source : Claudia – Infirmière de bloc opératoire à la Clinique du Docteur Louis-Philippe Dombard à Overijse.

Five must-read *cookbooks*

5 livres de cuisine *coups de cœur*

Green, glam and gourmet
Rebecca shares 150 girly recipes, healthy American-style. Smoothies and original green juices to eat in the morning as well as useful information on natural ingredients, superfoods and best-friend foods.
Rebecca Leffler, Ed. Marabout

Green, Glam et Gourmande
Rebecca partage 150 recettes girly, healthy à l'américaine. Des smoothies et des jus verts originaux à consommer dès le matin ainsi que des informations utiles sur les ingrédients naturels, les « superfoods » et les « best friend foods ».
Rebecca Leffler, Ed. Marabout

Vegan dishes
Healthy and colourful 'superbowls' are very trendy and above all good and balanced. This book includes 80 easy-to-make recipes featuring seasonal vegetables, vegetable protein, nuts, legumes and cereals.
Frances Boswell, Ed. Marabout

Assiettes vegan
Les « superbowls » sains et colorés c'est très tendance et surtout bon et équilibré. Ce livre compte 80 recettes faciles à réaliser mettant à la une légumes de saison, protéines végétales, noix, légumineuses et céréales.
Frances Boswell, Ed. Marabout

Marie Gourmandise: Home-made cooking
Author of a super blog and an inspiring instagram account, Belgian Marie offers simple and inspiring recipes for tasty everyday cooking. In addition, the book offers ideas for table decoration!
Marie Gourmandise, Ed. Racine

Marie Gourmandise, Home made cooking
Auteure d'un super blog et d'un compte instagram très inspirant, la belge Marie, propose des recettes simples et inspirantes pour une savoureuse cuisine de tous les jours. En plus, elle offre des idées de décoration de table !
Marie Gourmandise, Ed. Racine

Eat, nourish, shine
To do this, just apply 10 laws! In this book, the nutrition coach has simple and effective principles that have helped her patients to change their eating habits.
Amélie Freer, Ed. Marabout

Manger, se nourrir, rayonner
Pour cela, il suffit d'appliquer 10 lois ! La coach en nutrition rassemble dans cet ouvrage des principes simples et efficaces qui ont aidé ses patientes à changer d'habitudes alimentaires.
Amélie Freer, Ed. Marabout

Anti-waste recipes
Waste is a thing of the past! Finally, here is a book that gives tips and tricks to use everything in the fridge and in the cupboards. There are nice chapters: separate eggs, dairy products at the end of their life, fruits and vegetables not to be wasted... A very complete book.
Audrey Le Goff, Ed. Hachette

Recettes anti-gaspi
Le gaspillage c'est fini ! Voici enfin un livre qui donne des conseils et des astuces pour utiliser tout ce qu'il y a dans le frigo et dans les armoires. On y trouve des chapitres sympas : œufs séparés, laitages en fin de vie, fruits et légumes à ne pas gaspiller…Un ouvrage très complet.
Audrey Le Goff, Ed. Hachette

Moi Super Héro
Martine unveils 50 cooking recipes to ensure the nutritional balance of super kids from 7-11 years old. A Belgian book, close to the comics and narrated by Max, Luna and their cat Katzby. Rown-ups will enjoy it too!
Martine Fallon, Ed. Martine Fallon

« Moi Super Héro »
Martine dévoile 50 recettes de cuisine pour assurer l'équilibre alimentaire des super kids de 7-11 ans. Un ouvrage belge, proche de la BD, raconté par Max, Luna et leur chat Katzby. Finalement cela plaît aussi bien aux grands !
Martine Fallon, Ed. Martine Fallon

WWW

Our favourites on the web

Nos favoris sur le net

Just for you, here is a selection that's rich in flavour, advice and fun to help you feel really good!

Pour vous voici une sélection riche en saveurs, conseils et évasions pour vous sentir vraiment bien!

Brussels' Kitchen
Chloe and Sarah share the culinary highlights they have discovered in the four corners of Brussels. From wine bars to star-studded restaurants to vintage little canteens, their choice is very wide. With an attentive look at food and the soul of the place, the pleasure is complete. They are launching a new event: the 'BK's table', a tasting evening where the first participants will meet around a large table for a tasteful journey that combines flavour and style. Next dates: 27, 28 July and 24, 25 August.
We like: *the simple texts that go right to the essentials. illustrated by beautiful photos.*
www.brusselskitchen.com

Brussels' Kitchen
Chloe et Sarah partagent leurs coups de cœur culinaires découverts aux quatre coins de Bruxelles. Des bars à vins aux restaurants étoilés en passant par les petites cantines vintage, leur univers est très large. Avec un regard attentif à l'assiette et à l'âme du lieu, le plaisir est complet. Elles lancent un nouvel événement : les « BK's table », une soirée gustative où les premiers inscrits se retrouvent autour d'une grande table pour un voyage gustatif alliant saveurs et style.
Prochaines dates : les 27, 28 juillet et 24,25 août.
On aime : les textes simples qui vont droit à l'essentiel illustrés par de magnifiques photos.
www.brusselskitchen.com

The Lemon Spoon
Convinced that every little change in our consumption habits can contribute to the sustainable development of the planet and to better health for all, Caroline, born in Brussels, offers eco-friendly addresses abroad, cozy books, healthy dishes and also a very handy guide to being a «conscious shopper».
We like: *The little tricks and personal stories that give us tips to moving towards greater wellbeing.*
www.thelemonspoon.com

The Lemon Spoon
Persuadée que chaque petit changement dans nos habitudes de consommation peut contribuer au développement durable de la planète et à une meilleure santé pour tous, Caroline, née à Bruxelles, propose des adresses éco friendly à l'étranger, des livres douillets, des petits plats sains et aussi un guide très pratique pour « shopper conscient ».
On aime : Les petits astuces ou récits personnels qui nous donnent des clés pour aller vers un plus grand bien-être.
www.thelemonspoon.com

Les ateliers de Gen
Are you tired of all those products you don't always know the components of? There is a sustainable alternative to conventional products. From maintenance products to facial masks to toothpaste, it's amazing what you can make yourself! But it is not enough to improvise. Through the workshops she organizes, Gen shares her many formulas for the body and the home.
We like: *the accessibility of recipes that are simple and concrete solutions without moralizing discourse.*
www.lesateliersdegen.be

Les ateliers de Gen
Vous en avez marre de tous ces produits dont vous ne connaissez pas toujours les composants ? Il existe une alternative durable aux produits conventionnels. Du produit d'entretien au masque exprès anti-boutons en passant par le dentifrice, c'est incroyable ce que l'on peut fabriquer soi-même ! Mais pour cela il ne suffit pas d'improviser. Au travers d'ateliers qu'elle organise, Gen partage ses nombreuses formules pour le corps et la maison.
On aime : l'accessibilité des recettes qui sont simples et les solutions concrètes sans discours moralisateur.
www.lesateliersdegen.be

5. E-Farmz
The site says it loud and clear: from farm to home! In one click, the best products can be found in your kitchen, or almost! A great adventure launched by two Brussels woman who select the best products of organic and local agriculture. Fruit and vegetables, of course, but not only because there is also meat, fish, wine . Ordering and payment are made online. For delivery, two possibilities, at the point of deposit or at your place.
We like: *The selection of the week as well as the sharing of recipes and news.*
www.efarmz.be

5. E-Farmz
Le site le dit clairement : de la ferme à chez vous ! En un clic, les meilleurs produits se retrouvent dans votre cuisine, ou presque ! Une chouette aventure lancée par deux bruxelloises qui sélectionnent les meilleurs produits de l'agriculture bio et locale. Fruits et légumes, bien sûr mais pas que puisqu'on y trouve aussi de la viande, du poisson, du vin…la commande et le paiement se font en ligne. Pour la livraison, deux possibilités, en point de dépôt ou chez vous.
On aime : La sélection de la semaine ainsi que le partage de recettes et d'actualités.
www.efarmz.be

Valises en Famille
We all know that to be in shape it is also necessary to change ideas, to go breathe the air of the countryside or change landscape. This is what Vanessa proposes in this site which gathers addresses and tours for nomadic families.
Let yourself be tempted by a small charming hotel, a tree-house or horseback riding - there is everything, here or elsewhere.
We like: *the selection that saves us time and the layout favouring photos.*
www.valisesenfamille.com

Valises en Famille
C'est bien connu, pour être en forme il faut aussi se changer les idées, aller respirer l'air de la campagne ou changer de paysage. C'est ce que Vanessa propose dans ce site qui regroupe des adresses et des circuits pour familles nomades. Laissez-vous tenter par un petit hôtel de charme, une cabane dans les arbres ou une randonnée à cheval, il y a de tout, ici ou ailleurs.
On aime : la sélection qui nous permet de gagner du temps et la mise en page privilégiant les photos.
www.valisesenfamille.com

Cette amoureuse de cuisine souffre d'une intolérance au gluten. De plus, en tant que fille d'agriculteurs, elle connait bien toutes les maladies liées au bétail. Elle a créé sa propre cuisine santé et un vrai concept est né : cuisine saine, naturelle et surtout, très gourmande !

C'est dans le jardin de son magnifique restaurant que cette cheffe a créé son paradis du goût. Pas moins de 3000m2 dont elle connaît tous les recoins, les noms, les goûts et les vertus. Ses assiettes sont parsemées de fleurs en tout genre, mais aussi d'herbes et de légumes de son jardin.

En effet, elle met un point d'honneur à utiliser les produits qui proviennent de son jardin, tout comme les produits du terroir. Elle tente d'associer avec goût et intelligence tout ce qu'elle plante et récolte. Cuisiner les produits de son jardin, cuisiner santé, cuisiner pour son corps sont devenus un vrai réflexe et une hygiène de vie qu'elle essaie de respecter tant bien que mal dans le cadre de sa vie familiale.

Sous le nom du restaurant « Arabelle », on y retrouve un sous-titre « cuisine intuitive ». Dans sa carte et dans ses mets, c'est une sorte de thérapie qu'elle nous partage. Les herbes, légumes, fruits et vitamines naturelles qu'elle a appris à découvrir lui ont ouvert les yeux sur une nouvelle cuisine qu'elle met en pratique dans son restaurant.

« Une cuisine comme la vie, belle, goûteuse, croustillante, pleine d'amour et d'émotions ».

Chemin de bertrandfontaine 7 - 4570 Marchin
www.arabelle.be - 085 25 55 55

Arabelle Meirlaen is the famous star chef of the Arabelle restaurant

Arabelle Meirlaen est la célèbre cheffe étoilée du restaurant « Arabelle ».

This lover of fine cuisine suffers from gluten intolerance – moreover, as the daughter of farmers, she knows all about diseases related to cattle. She created her own healthy cooking and a new concept was born: healthy, natural and especially, very tasty!

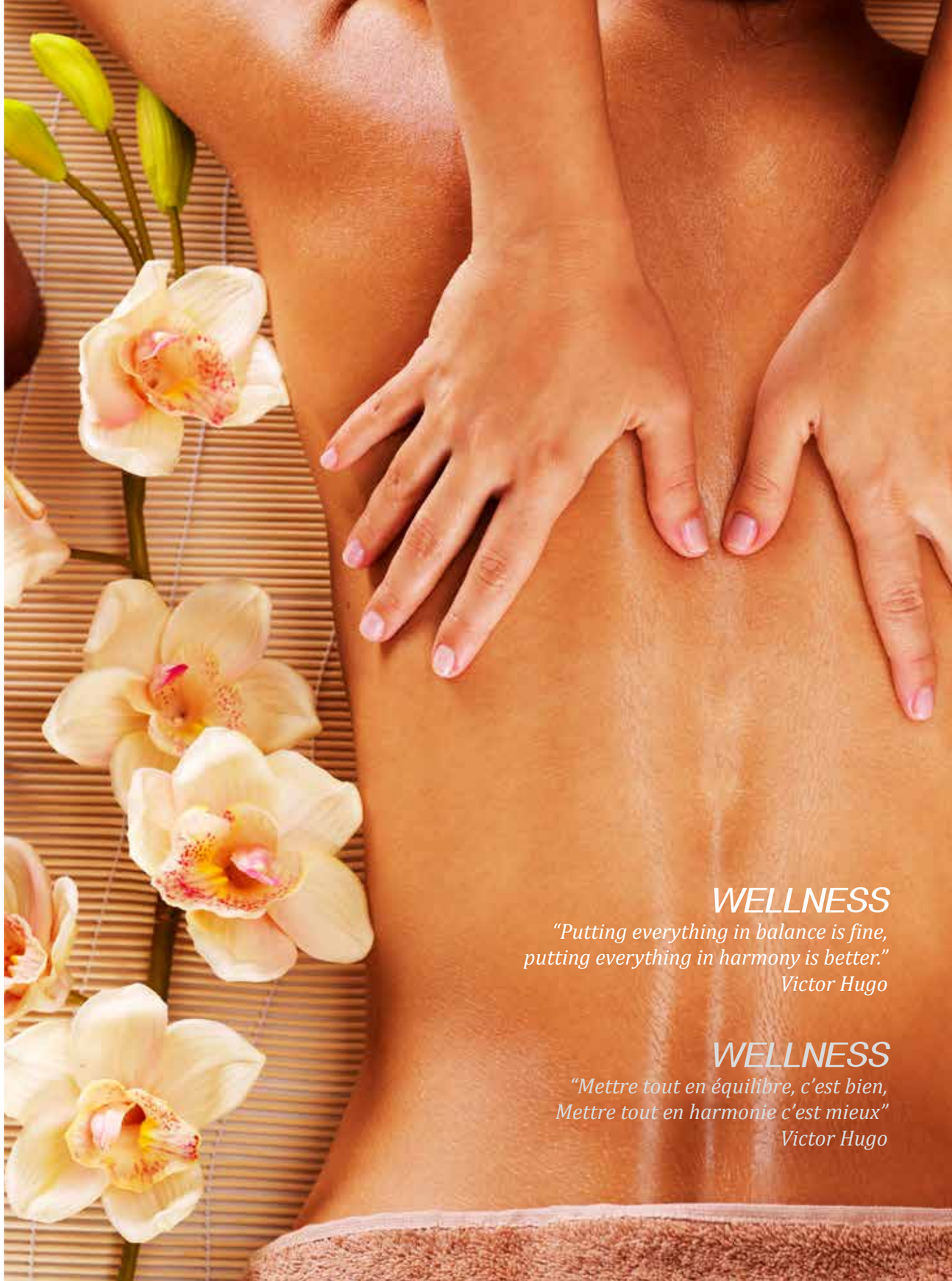
This exceptional chef has created her paradise of taste in the 3,000m2 garden of her magnificent restaurant – she knows every nook and cranny and all the names, tastes and delights. Her plates are dotted with flowers of all kinds, and also herbs and vegetables from the garden.

Indeed, she makes it a point of honour to use the produce that has come from her garden, just like the produce of the soil, in an effort to use everything she plants and harvests with taste and intelligence. Cooking the produce from her garden and cooking for health have become a reflex and has created a healthy lifestyle that she tries to respect as best she can in her family life.

Under the name of the restaurant Arabelle, there is the subtitle 'intuitive kitchen' - in her menu and her dishes, she promotes cuisine therapy. Herbs, vegetables, fruits and natural vitamins that she has discovered have opened her eyes to a new cuisine that she puts into practice in her restaurant.

"Cooking should be like life – beautiful, tasty, crisp and full of love and emotions."

7 Chemin de bertrandfontaine - Marchin 4570
www.arabelle.be - 085 25 55 55



WELLNESS

"Putting everything in balance is fine, putting everything in harmony is better."
Victor Hugo

WELLNESS

"Mettre tout en équilibre, c'est bien, Mettre tout en harmonie c'est mieux"
Victor Hugo

Thermae Boetfort

Fancy a wellbeing break near the capital? Head for Melsbroek, just 15km from the city, to a beautiful castle completely renovated and dedicated to wellbeing.

The second address of the Thermae group is open to those who like to relax with or without a swimsuit. The former will go to the 'Moenia' area and the latter to the Curia area. Whatever your preference, start by doing some lengths in one of the outdoor swimming pools heated to 32°. Then go to saunas and various baths offering a huge range of choices. The thermal baths blend beautifully into the architecture as is shown by the 'Icehouse' sauna in the Moenia area which is half-underground in the former castle's cold room. The 'Castle' sauna (75°) has been installed in the park, boasting a beautiful view of the castle. Then it is time for a foot bath with heated seats or steam bath. The relaxation continues in rooms where the Zen reigns or head outside into the middle of beautiful vegetation.

You can have lunch in a bathrobe in the dining room or on the terrace during sunny days. The varied menu offers excellent cuisine – wash it down perhaps with a Boetfort beer. In the afternoon, head to the beauty institute for a facial or body treatment. Besides the classic treatments, why not opt for the 'Lava Shells' massage, using polished shells, or a massage with bamboo rushes?

In this enchanting setting, the historical past blends perfectly with the most modern techniques. To prolong the pleasure of these cures, stay overnight in the hotel. And if you are a pregnant, Thermes Boetfort has a special treatment for you. Here, all you need has been gathered in one place for a successful wellness break!

Thermae Boetfort
42 Sellaerstraat
Melsbroek 1820
Tel: 02 759 81 96
www.thermae.com

Envie d'une pause bien-être tout près de la capitale ? Rendez-vous à Melsbroek, à seulement 15km de la ville, dans un superbe château entièrement rénové et dédié au bien-être.

Deuxième adresse du groupe Thermae, elle est ouverte à ceux aimant se relaxer avec ou sans maillot. Les premiers iront dans la zone « Curia » et les deuxièmes dans la zone « Moenia ». Quelle que soit votre préférence, commencez par faire quelques longueurs dans une des piscines extérieures chauffées à 32°. Ensuite les saunas et divers bains offrent une énorme gamme de choix. Les thermes s'intègrent merveilleusement bien dans l'architecture comme en témoigne le sauna Glacière installé à moitié sous terre dans l'ancienne glacière du château (espace Moenia). Le sauna Château (75°) installé dans le parc, offre une belle vue sur le château. Ensuite place au bain de pieds avec sièges chauffants ou au bain vapeur. La relaxation se prolonge dans des salles où la zénitude règne ou dehors au milieu d'une belle végétation.

Ici, on déjeune en peignoir dans la salle de restaurant ou sur la terrasse lors des beaux jours. La carte variée propose une excellente cuisine à déguster avec une bière de Boetfort, par exemple.
L'après-midi, direction l'institut de beauté pour un soin du visage ou du corps. A côté des soins « classiques », pourquoi ne pas opter pour le massage Lava Shells, avec des coquillages polis, ou un massage avec des joncs de bambou ?

Dans ce cadre enchanteur, le passé historique s'associe aux techniques les plus modernes. Pour prolonger le plaisir, des cures sont proposées avec une nuitée dans l'hôtel. Femmes enceintes, il y a une cure spéciale pour vous ! Ici, tout est réuni pour une pause wellness réussie !

Thermae Boetfort
Sellaerstraat 42
1820 Melsbroek
Tél : 02 759 81 96
www.thermae.com

Thermes de Grimbergen

Happy 20th birthday!

Les Thermes de Grimbergen

Happy 20 !

Twenty years ago, Mr and Mrs Van der Zypen from Grimbergen began offering wellness lovers a sauna, a jacuzzi and an outdoor swimming pool as part of their superb 20th century residence. Today, thanks to a great team spirit and impressive creativity, it is a complete wellness centre.

The address offers two distinct spaces: 'Sabai' for spa enthusiasts in swimsuits and 'Aquarius' for those preferring the nudist approach. The first is an invitation to travel to the land of Buddha in a Zen-like, mesmerizing atmosphere, with three saunas, a large Jacuzzi, a steam bath, two small swimming pools and a salt water floatation pond. The nudist part is more developed with seven saunas and an outdoor swimming pool, in an atmosphere that is African, Greek, then Nordic – it's genuine sensory world tour.

The beautiful garden has a natural hedge discreetly separating the two areas. In the midst of wild vegetation, streams and wooden bridges, letting yourself go is guaranteed!

The beauty institute offers a very comprehensive menu of treatments and massages. It features state-of-the-art technology combined with the Sirène range of natural care products – you will appreciate the expertise of the professional team (some of whom have been there since the early days).

Thermes Grimbergen is a break where you can spoil yourself at a very affordable price (€26), and it is a stone's throw from the capital. To prolong the pleasure, the Hotel des Thermes opens its doors to you!

Thermae Grimbergen
74 Wolvertemsesteenweg
Grimbergen 1850
Tel : 02 270 81 96
www.thermae.com/grimbergen

Il y a 20 ans, M. et Mme Van der Zypen, originaires de Grimbergen, proposent aux adeptes du bien-être un sauna, un jacuzzi et une piscine extérieure dans le cadre de leur superbe demeure du 20ème siècle. Aujourd'hui, grâce à un bel esprit d'équipe et une créativité débordante, c'est un lieu Wellness incontournable.

L'adresse offre deux espaces distincts : « Sabai » pour les adeptes du spa en maillot et « Aquarius » pour ceux préférant l'approche nudiste. Le premier est une invitation au voyage au pays de Bouddha dans une atmosphère zen et envoûtante. 3 saunas, un grand jacuzzi, un bain vapeur, deux petites piscines, un bassin de flottaison dans l'eau salée…. La partie nudiste est plus développée avec notamment 7 saunas et une piscine en plein air. L'ambiance y est africaine, grecque, puis nordique ; un véritable tour du monde sensoriel.

L'atout supplémentaire de ce lieu est à l'extérieur : le magnifique jardin aménagé avec une haie naturelle séparant discrètement les deux zones. Au milieu d'une végétation sauvage, de cours d'eau et de ponts en bois, le lâcher prise est assuré !

L'institut de beauté propose une carte très complète de soins et de massages. On y trouve une technologie de pointe associée à la gamme de soins naturels « Sirène » et au savoir-faire de l'équipe de professionnels (certains étant là depuis les premiers jours).

Les Thermes de Grimbergen, c'est une pause pour soi, à deux pas de la capitale, à un tarif très abordable (26€). Pour prolonger le plaisir, l'hôtel des Thermes vous ouvre ses portes !

Thermae Grimbergen
Wolvertemsesteenweg 74
1850 Grimbergen
Tél : 02 270 81 96
www.thermae.com/grimbergen

Thermae Sports Merchtem

The third address of the Thermae Group is a must-see for athletes. 1,000m2 is dedicated entirely to body and fitness so that everyone, whatever their level, is satisfied.

Here, wellbeing is all about movement. Get fit in a fitness centre equipped with the best Technogym and LifeFitness machines. Training can be individual or collective, accompanied by a professional coach who will take you through the many courses on offer. Over the course of a week, there are 41 collective lessons using the 'Les Mills' concept which comes from New Zealand. Exercise with a rhythmic musical background: Sh'Bam for dancing, BodyPump for firming the body with small weights or BodyBalance combining yoga, tai-chi and Pilates are all in the programme. More classic courses such as Aquagym or Pilates are also available. This club constantly renews itself and remains at the forefront by offering technologies such as 'MyWellness' which allows you to consult the programme from home.

Alongside the fitness centre, the second star is tennis. The tennis school offers courses for all, from children to professionals. There are 10 covered tennis courts and seven outdoor courts. Courses are organized in conjunction with tournaments for young and old alike, and recently, Padel has been added. On the relaxation side, an 18m swimming pool heated to 30° lies at the heart of the wellness facilities. Sauna, Jacuzzi and steam baths complete the feeling of total relaxation.

Thermae Sports Merchtem's philosophy is to view sport in a holistic sense, bringing together the collaboration of a physiotherapist, an osteopath and 'MyLine' slimming programme which proposing effective advice in nutrition for a balanced way of life. These services are also open to non-members. You can't ask for more!

Thermae Sports Merchtem
4 Kwekelaarstraat
Merchtem 1785
Tel: 02 305 43 04

La 3ème adresse du groupe Thermae est le rendez-vous incontournable des sportifs. 1000m² dédiés au corps et à la mise en forme afin que chacun, quel que soit son niveau, y trouve satisfaction.

Ici le bien-être passe par le mouvement. Le fitness se décline à l'infini dans la salle de fitness équipée des meilleures machines Technogym et LifeFitness. L'entrainement peut être individuel, accompagné d'un coach professionnel ou collectif, en prenant part à un des nombreux cours. Sur une semaine, 41 leçons collectives de type « Les Mills », concept venu de Nouvelle-Zélande, sont données. Un entrainement sur fond musical hyper rythmé : Sh'Bam pour danser, BodyPump pour raffermir son corps avec de petites haltères ou BodyBalance associant yoga, tai-chi et pilates figurent au programme. Des cours plus classiques comme aquagym ou pilates sont aussi disponibles. Ce club se renouvelle sans cesse et reste à la pointe en proposant des technologies comme « MyWellness » qui permet de consulter le programme depuis son domicile.

A côté du fitness, la deuxième vedette des lieux, c'est le tennis. L'école de tennis propose des cours pour tous, des enfants aux professionnels. On y compte 10 courts de tennis couverts et 7 terrains extérieurs. Les cours et stages côtoient les tournois pour petits et grands. Depuis peu, le Padel s'y pratique en extérieur. Du côté détente, une piscine de 18m de long chauffée à 30° se trouve au cœur des installations wellness. Sauna, jacuzzi, bains à vapeur vous invitent à une détente complète.

La philosophie des lieux est de voir le sport dans sa vision holistique, d'où la collaboration avec un kinésithérapeute, un ostéopathe et le programme d'amincissement « MyLine » proposant des conseils efficaces en nutrition pour un mode de vie équilibré. Ces services sont ouverts aussi aux non-membres. Que demander de plus ?

Thermae Sports Merchtem
Kwekelaarstraat 4
1785 Merchtem
Tél : 02 305 43 04

SHOPPING BEAUTY
must-have

SHOPPING BEAUTÉ
must-have

5

4

1

1. Puressentiel headache roller
2. Magica BB Body PLUS, Collistar
3. Academy anti-pollution mist
4. Papaya shower bodyscrub, Cinq Mondes
5. Salvatore Ferragamo Signorina
6. Nuxe Huile Prodigieuse
7. Yon KA Phyto Bain energizing and relaxing
8. Bee Nature lip balm

1. Puressentiel, le roller maux de tête
2. Magica BB Corps PLUS, Collistar
3. Brume anti-pollution d'academie
4. Purée de papaye exfoliant, Cinq Mondes
5. Salvatore Ferragamo, Signorina
6. Huile Prodigieuse, Nuxe
7. Yon KA, Phyto Bain vivifiant et relaxant
8. Baume lèvre, Bee Nature

8

2

6

3

7

Wouldn't it be great to be able to recover after a long plane journey with a treatment of very high quality? The Cinq Monde Spa of the Dolce La Hulpe Brussels gave me a wonderful makeover that allowed me to regain vitality by relaxing my whole body! The Divine Ritual Lightness is a deep recovery treatment adapted to relieve the vagaries of long journeys. We started with an Udvartana wrap for a surface sweat. Muscle tensions were soothed with a back massage and I was soon completely relaxed. The practitioner then concentrated on the drainage which allowed my legs to regain their lightness. The ritual ended with a Bali facial treatment which makes the skin supple and luminous. I forgot all about the jetlag and left floating on air.

dolcelahulpe.com/fr

Pouvoir récupérer après un long voyage en avion, avec un soin de très haute qualité, quel bonheur ! Le Spa Cinq Monde du Dolce La Hulpe Brussels m'a offert une véritable cure de jouvence qui m'a permis de retrouver vitalité en délassant mon corps tout entier ! Le Rituel Divine Légèreté est un soin de récupération profonde adapté pour soulager les aléas des longs voyages. On commence par un enveloppement Udvartana pour une sudation en surface. Les tensions musculaires sont apaisées avec le massage délassant du dos et favorise la relaxation. La praticienne s'attarde sur le drainage qui permet aux jambes de retrouver toute leur légèreté. Le rituel se termine par un soin du visage Fleurs de Bali pour une peau souple et lumineuse. Jetlag oublié, me voilà repartie tout en légèreté.

dolcelahulpe.com/fr

Irresistible
We love it!
Coups de coeur
On a aimé!

Par Caroline Dierckx

Who hasn't dreamed of testing the famous Kobido lifting massage? The time had come to commit to a moment of pure relaxation! In the heart of Brussels, I pushed open the door of Catherine's house and found myself quickly settled in and perfectly at ease. The journey began with slow movements, then sometimes more invigorating - the pressure was strong then less so on my face, neck and then the back of my neck, stimulating my skin. I felt so relaxed. After an hour, I could feel that the good energy had been released and my stress decreased. My skin was smoother: I checked the result in the mirror!

Catherine has mastered this traditional Japanese practice to perfection, and I am certain that with regular sessions the muscle tensions that promote wrinkles will be a distant memory for you!

Catherine Le Maux: 0495 444 507

Qui n'a jamais rêvé de tester le fameux massage liftant Kobido? Ici, le moment est venu d'embarquer pour un pur moment de détente! , je pousse la porte de la maison de Catherine et je me retrouve bien installée et au calme.Le voyage peut commencer. Avec des mouvement lents, parfois plus tonique, des pressions plus ou moins fortes sur mon visage, mon cou et ma nuque, je sens qu'elle stimule ma peau, et je me sens détendue. Après une heure, je sens la bonne énergie liberérée et mon stress diminué. Ma peau est lissée, je peux voir directement le résultat dans le miroir.
Avec des séances régulières de cette pratique traditionnelle japonaise que Catherine maîtrise à la perfection, je suis certaine que les tensions musculaires qui favorisent les rides seront un lointain souvenir!

Catherine Le Maux: 0495 444 507

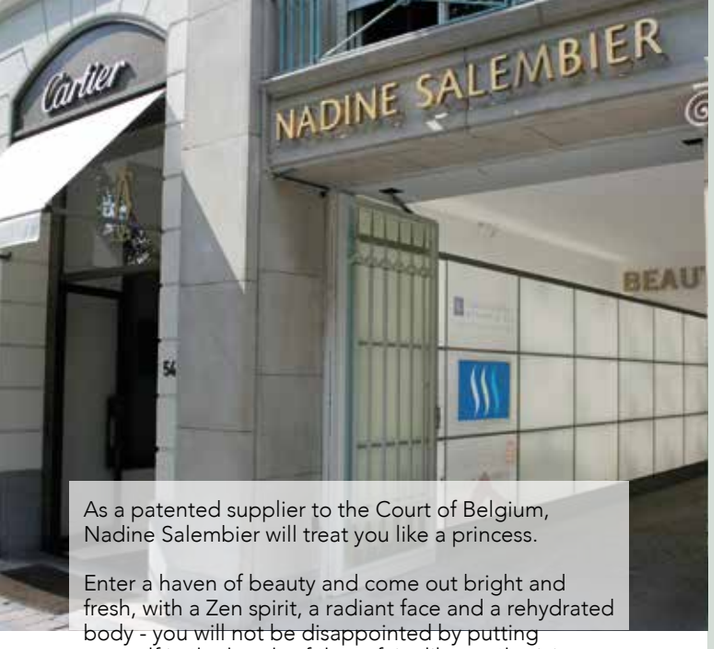
Spa Deep Nature La Clusaz : Massage « L'Immersion » 50 min
A deux pas d'Annecy au pied du Massif des Aravis le spa Deep Nature s'est installé depuis le début de l'année. Le voyage commence par le parcours aquatique dans un bassin de 160m2 dans une eau chaude. Ensuite vient le massage réalisé cette fois-ci par un homme. D'abord allongée sur le dos puis sur le ventre, mon corps se détend petit à petit grâce au savoir-faire du masseur qui avec des gestes enveloppants associés à de légères pressions sur les muscles très sollicités lors des journées de ski, évacue toutes les tensions. Le must de ce soin est l'huile chaude doux mélange de pluie parfumée et de senteur exotique. Cette fragrance agit sur les sens pour accentuer la sensation d'apaisement.
www.deepnature.fr

Spa Deep Nature La Clusaz: Immersion massage
A stone's throw from Annecy, at the foot of the Massif des Aravis, the Deep Nature Spa was set up at the beginning of the year. The journey begins with the aquatic trail in a 160m^2 hot water pool. Then comes the massage – this time by a man. First lying on my back and then on my stomach, my body relaxes little by little thanks to the knowhow of the masseur who, with wrapping gestures associated with slight pressure on muscles pummeled the ski slopes, frees me of all my tension. The must of this care is the sweet warm oil, a heady mix of scented rain and some exotic fragrance – the fragrance acts on the senses to accentuate the sensation of total calm.
50 minutes
www.deepnature.fr

Par Vanessa Jansen

Thermes de Grimbergen : Body and Facial Treatment 55 min
Le soin commence par un enveloppement au gel à base de beurre de karité reconnu pour ses propriétés hautement hydratantes. Pour qu'il pénètre encore mieux, mon corps est emballé dans du cellophane. Je suis recouverte d'une couverture afin de ne pas me refroidir. Pendant que ma peau absorbe le beurre de karité, Lili me masse le visage, le cuir chevelu et le cou avec les produits naturels de la gamme « Sirène » conçus pour le groupe Thermae. Chaque mouvement, chaque geste est précis et dosé juste comme il faut. Le lâcher prise commence à opérer et je sens le corps et le mental qui s'apaisent. Maintenant c'est le bas du corps, pieds et mollets, qui est à l'honneur. Morphée n'est pas loin ! Ce soin très complet est un subtil mélange de douceur, chaleur et de détente. Il est conseillé de ne pas prendre de douche tout de suite après afin de laisser la peau absorber complétement le beurre de karité.
www.thermae.com/grimbergen

Grimbergen Thermal Baths: Body and Facial Treatment
The treatment begins with a gel wrap based on shea butter recognized for its highly moisturizing properties. For it to penetrate even better, my body is packed in cellophane, and I am covered with a blanket so as not to get cold. While my skin absorbs the shea butter, Lili massages my face, scalp and neck with the natural products of the Siren range, designed specially for the Thermae group. Every move, every gesture is precise and the dosage is just right. The sense of letting go begins to work and I feel body and mind subside. Now it is the lower body, feet and calves, that are honoured. Deep sleep is not far! This very complete treatment is a subtle blend of softness, warmth and relaxation. It is advisable not to take a shower immediately afterwards in order to let the skin completely absorb the shea butter.
55 minutes
www.thermae.com/grimbergen



As a patented supplier to the Court of Belgium, Nadine Salembier will treat you like a princess.

Enter a haven of beauty and come out bright and fresh, with a Zen spirit, a radiant face and a rehydrated body - you will not be disappointed by putting yourself in the hands of these fairy-like aestheticians. Result – a few years younger-looking with baby skin!

To break with the outside world, you are granted your own private cocoon at Nadine Salembier - mug in hand, slippers on the feet, bathrobe on your back, a moment of total disconnection. The escape begins with the combination of the smells of the Nadine Salembier products that reign in the institute and continues with the vibration of the massage table – pure happiness.

The choice on offer is huge – a varied range of facials, massages, scrubs, slimming treatments and also SPA treatments: hydrotonic showers, hydromassage bath, solar showers, not forgetting hair removal, pedicures, manicures …and the 30 years of semi-permanent makeup experience that Nadine Salembier offers!

Obviously, we would like to go back every week. But since we never have the time, Nadine Salembier offers you a complete and varied range of 100% natural beauty products of great quality. A routine designed to prolong the effectiveness of care and self-pampering at home.

You can find them in the institute or on the website. And why else do we worship these products so much? Because, as the founder of the Société Protectrice des Animaux, Nadine Salembier also certifies that she does not test any of her products on animals.
Note: Men are also welcome!

Entering a Nadine Salembier centre is a royal experience!

Nadine Salembier:
Between serenity and beauty

En tant que fournisseur breveté de la Cour de Belgique, c'est comme une princesse que l'on est traitée chez Nadine Salembier.

Entrez dans un havre de beauté pour en ressortir lumineuses et repulpées. L'esprit zen, le visage défatigué et le corps réhydraté, vous ne serez pas déçues de vous en remettre entre les mains de fée des esthéticiennes…

C'est dans une loge privée que le troc entre effets personnels et combinaison de cocooning s'opère, une manière de rompre avec le monde extérieur. Tasse à la main, chaussons aux pieds, peignoir sur le dos, c'est parti pour un moment de déconnexion totale. L'évasion commence par le mélange des odeurs des produits Nadine Salembier qui règne dans l'institut et se poursuit par la vibration de la table de massage, un pur bonheur.

Le choix est si vaste que l'on voudrait tout essayer : entre la gamme variée de soins du visage, les massages, les gommages, les soins amincissants, … mais aussi les soins « SPA »: douche hydrotonique, bain hydromassant, douche solaire et les grands classiques : épilations, pédicures, manucures, … sans oublier les 30 ans d'expérience de maquillage semi-permanent !

Evidemment, nous aurions envie d'y retourner toutes les semaines. Mais comme nous n'avons jamais le temps, Nadine Salembier vous propose une gamme complète et variée de produits de beauté 100% naturels de grande qualité. Une routine prévue pour prolonger l'efficacité des soins et s'auto-chouchouter à domicile. Et pourquoi adorons-nous ces produits au-delà du fait qu'ils soient époustouflants ? Parce qu'en tant que fondatrice de la Société Protectrice des Animaux, Nadine Salembier certifie ne pratiquer aucun test sur les animaux.

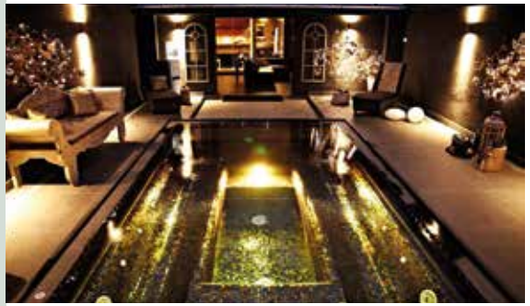
A noter: les hommes sont également les bienvenus!

Entrez chez Nadine Salembier à Bruxelles ou Comines et vivez une expérience royale !

18 Rue de Wervicq
7780 Comines
53 Boulevard de Waterloo
1000 Brussels
www.nadine-salembier.com

Getaway
with two colours

L'évasion
aux deux couleurs



Aquastelle Gold is magical. You will be enchanted by its cozy atmosphere, its hammam under a starry sky, its private sauna, its open fire and the warmth of the infrared lamps. Its great asset is the open-air spa which sparkles with the reflections of turquoise seas. Magnificent!

Blue is a colour that is inextricably linked to dreams, serenity and wisdom - Aquastelle has made it its reference pointed. There is a heated swimming pool with Jet Stream corridor, a private sauna, a massaging armchair and a hammam - you are surely ready for which moments of tranquillity. The Aquastelle Institute also offers face and body treatments that can be booked separately from the private areas.

Aquastelle and L'Or D'Aquastelle, a private centre with two unrivaled atmospheres close to Brussels.

Both areas are equipped with luxurious showers with all the care products you may need. Reservations can be made for one person, two people or a small group.

A true gift for the body and the mind, the quality of the reception of both these places and the quality and the care offered soon makes you realize that this is an addictive address that can help you escape from everyday life.

22 Klein Bijgaardenstraat
Sint-Pieters-Leeuw B-1600
0485 07 28 86
www.aquastelle-belgique.be

L'Or d'Aquastelle est magique. On se laisse envoûter par son ambiance feutrée, son hammam au ciel étoilé, son Sauna privé, son feu ouvert et la chaleur des lampes infrarouges. Son grand atout est le spa à ciel ouvert aux reflets des mers turquoises. Magnifique !

Le Bleu est une couleur étroitement liée aux rêves, à la sérénité et à la sagesse. Aquastelle en a fait sa référence. Piscine chauffée avec couloir Jet Stream, Sauna privé, fauteuil massant et hammam sont à cet espace une invitation au calme. A souligner: l'Institut Aquastelle propose des soins visage et corps qu'il est d'ailleurs possible de réserver à part des espaces privatifs.

Aquastelle et L'Or D'Aquastelle, un centre privatif aux deux ambiances inégalables à deux pas de Bruxelles.

Les deux espaces sont équipés de douches luxueuses avec tout le nécessaire de soin.
Une réservation seul, à deux ou en petit groupe est possible.

Un véritable cadeau pour le corps et l'esprit, la qualité de l'accueil de ces lieux respectifs, la qualité et le soin des infrastructures deviennent rapidement une adresse addictive pour s'échapper du quotidien.

Klein Bijgaardenstraat 22
B-1600 Sint-Pieters-Leeuw
0485 07 28 86
www.aquastelle-belgique.be

Wellness Escape *in Tunisia*
Evasion bien-être *en Tunisie*

With almost permanent sunshine, sea water that's rich in mineral salts and clean, fresh air, Tunisia could well be your next notable destination.

With beauty rituals, energy massages and numerous relaxation techniques, Tunisia stands out with its large number of spas and thalassotherapy centres, which occupy a significant portion of the country's leisure facilities, making it second in the world in the ranks of thalassotherapy destinations.

From one region to another, many hotels offer their own wellness centres and provide a range of treatments that you can enjoy. You will find oriental cures that mix ancestral practices and marine techniques.

As a reminder, seawater contains dozens of mineral salts and trace elements beneficial to our bodies. In addition, when heated to a certain temperature, it has a calming and restorative effect on certain ailments - seaweed and mud are also used. The algae wraps are excellent for the skin and allow the elimination of toxins as well as the treatment of muscle pain.

And you must not miss the ceremony of the hammam.

The Tunisian earth overflows with plants, both medicinal and aromatic. In spas, the smell of the fruits and other aromas are entwined with the care offered. Their amazing moisturizing, relaxing powers make them one of the essential ingredients in the ritual.

A cocktail of wellbeing, sun and a change of scenery.

www.travelintunisia.be

Un ensoleillement quasi permanent, une eau de mer riche en sels minéraux et un air pur. Que d'éloges pour la Tunisie qui pourrait bien se voir être notre prochaine destination wellness.

Entre les rituels de beauté, les massages énergétiques et les nombreuses techniques de détente, la Tunisie se démarque par son grand nombre de spas et de centres de thalasso. Ils occupent une grande place dans le pays, l'amenant en deuxième position au rang mondial de la destination de thalassothérapie.

D'une région à l'autre, de nombreux hôtels proposent des soins au sein de leur propre centre de bien-être ; vous y trouverez des cures orientales mêlant les pratiques ancestrales et les vertus marines.

Pour rappel, l'eau de mer est constituée de dizaines de sels minéraux et d'oligoéléments bénéfiques pour notre corps. De plus, chauffée à une certaine température, elle apaise certains maux et davantage quand on y ajoute algues et boues. Les enveloppements d'algues sont excellents pour la peau et permettent l'élimination des toxines ainsi que le traitement de certaines douleurs musculaires. Vous ne manquerez pas le cérémonial du hammam, rituel incontournable si vous passez par là.

Le terroir tunisien déborde de plantes, tant médicinales qu'aromatiques. Dans les spas, les odeurs de fruits et d'arômes s'emmêlent pour entrer dans la composition des soins prodigués. Leusr étonnants pouvoirs hydratants, relaxants en font aujourd'hui un des ingrédients indispensables dans le rituel.

Assurément, un cocktail de bien-être, de soleil et de dépaysement.

LA MAISON CAERDINAEL
2 restaurants, 3 hotels in the heart of the smallest city in the world

LA MAISON CAERDINAEL
2 restaurants, 3 hôtels au cœur de la plus petite ville du monde

Le Victoria
Le Victoria Hotel has 15 rooms and a restaurant that was recently reorganized and redecorated, where you can enjoy seasonal dishes and the specialty of the house: grills on the wood fire. In season, Le Victoria opens the doors of its garden and terrace so you can fully enjoy the atmosphere of the old town.

Le Vieux Durbuy
Located 30m from Place de Durbuy, the hotel offers 12 rooms in the traditional spirit of the old town. It is a warmly decorated and is an ideal spot for you to fully enjoy your stay. You can also privatize the hotel for your family or friends.

The Guest House
An unusual, timeless place that offers you all the charm and soul of an authentic home. Two rooms and two atypical suites await you in this house with a very particular atmosphere.

Le 7 by Juliette
THE new trendy address in Durbuy! Its secret? An unexpected and convivial setting, cocktails from all over the world and local beers, tasty cuisine mixing tapas, local produce and other gourmet pleasures.

4 Rue des Récollectines,
Durbuy 6940
Tel : 086 212 300
www.maisoncaerdinael.be

Le Victoria
Hôtel de 15 chambres et restaurant récemment réaménagé et redécoré, vous dégusterez au Victoria des plats de saisons ou la spécialité de la maison : les grillades au feu de bois. En saison, le Victoria vous ouvre les portes de son jardin ou de sa terrasse pour profiter pleinement de l'ambiance de la vieille ville.

Le Vieux Durbuy
Situé à 30m de la place de Durbuy, l'hôtel vous propose 12 chambres dans l'esprit traditionnel de la vieille ville. Une décoration chaleureuse et une situation idéale pour profiter pleinement de votre séjour. Vous pouvez aussi privatiser l'hôtel pour votre famille ou vos amis.

The Guest House
Un lieu insolite et hors du temps qui vous offre tout le charme et l'âme d'une maison authentique. Deux chambres et deux suites atypiques vous attendent dans cette maison à l'atmosphère particulière.

Le 7 by Juliette
LA nouvelle adresse tendance à Durbuy ! Son secret ? Un cadre inattendu et convivial, des cocktails des quatre coins du monde et bières locales, une cuisine savoureuse mêlant tapas, produits du terroir et autres plaisirs de bouche.

Adresse :
Rue des Récollectines 4,
6940 Durbuy
Tél : 086 21 23 00
www.maisoncaerdinael.be

GET IN SHAPE!

Tour d'horizon des nouveautés
qui nous mettent en forme !

The new Explorer model is redolent of the elegance of the 50s. The integrated glass technology creates the impression of having a pair of specatcles without edge. This very unique model is also available in tinted correction.

Le nouveau modèle Explorer reflète l'élégance des années 50. La technologie à verres intégrés crée l'impression d'avoir une paire de lunettes sans bord. Ce modèle très singulier est également proposé en correction teintée.

Going on vacation is good for morale, but the body pays for it. Long hours of travel, jet lag, long evenings, change of diet, a different rhythm and those aperitifs! They all have negative effects on the endogenous production of melatonin. And melatonin is something we need to sleep well and be at the top of our form. Taking one sublingual tablet of Bio-Melatonine Complex twenty minutes before bedtime will give you every chance of fully enjoying your vacation. Bio-Melatonin Complex by Pharma Nord.

Partir en vacances, ça fait du bien au moral, mais le corps encaisse. Les longues heures de voyage, le décalage horaire, les longues soirées, le changement d'alimentation, de rythme et les apéros quotidiens ; tout cela a des effets négatifs sur la production endogène de la mélatonine. Et la mélatonine, on en a besoin pour bien dormir et être au top de sa forme. Prendre 1 comprimé sublingual Bio-Melatonine Complex 20 minutes juste avant le coucher, c'est se donner toutes les chances de vivre pleinement ses vacances. Bio-Melatonine Complex de Pharma Nord.

The Sweet Box: The 'Mint Lollipop' ring in brushed gold breathes a wind of tenderness and wellbeing by spreading a harmonious atmosphere.

The Sweet Box, La bague « Mint Lollipop » en or brossé, insuffle un vent de tendresse et de bien-être en répandant un climat harmonieux.

Hansaplast, the foot care specialist, helps you travel with light feet, with a new SOS Mix pack that offers a soft dressing for every type of blister - in a trendy box!

Spécialiste du soin des pieds, **Hansaplast** vous aide à voyager le pied léger, avec un nouveau pack SOS Mix proposant un pansement douceur pour chaque type d'ampoule dans une boîte trendy !

Get a light stomach with Minesium from Ortis Laboratories. An exclusive and 100% natural formula. Minesium reduces stomach heaviness by combining three plants: ginger which reduces the sensations of stomach heaviness and nausea, peppermint recognized for its quick action for almost instant relief and marshmallow which helps to increase the natural protection of the stomach lining.

Un estomac léger avec Minesium des Laboratoires Ortis. Une formule exclusive et 100% naturelle. Minesium diminue les lourdeurs d'estomac grâce à 3 plantes : le Gingembre qui réduit les sensations de lourdeurs de l'estomac et de nausées ; la Menthe poivrée reconnue pour son action rapide pour un soulagement quasi instantané ; la Guimauve contribuant à augmenter la protection naturelle des muqueuses de l'estomac.

Renova presents
'Magic' toilet paper

Renova présente
le papier de toilette « Magic »

Renova continues to innovate by pushing research and design ever further. After proposing its amazing black toilet paper, it is at the heart of a new revolutionary product, thanks to 4D technology.

A textured paper
We use toilet paper every day without really asking questions about it. For its use to be as effective as it is enjoyable, a lot of research has to be done. Renova is an international development institution, but never rests on its laurels, seeking to push customer satisfaction ever further. Recently, innovation has focused on the surface of the paper, research that goes to the heart of the fibres, which are worked on using complex geometric structures. A new production technology by Renova Lab, using 'magic' felts, makes a textured paper possible, with its shape remaining intact, offering more strength and more flexibility.

Efficient and sexy!
The fibre of the toilet paper has been redesigned to offer maximum hygiene and a very pleasant touch to the skin. The shape of this thicker, more absorbent paper remains intact thanks to its new volume and absorption capacity, which makes it an ally of intimate hygiene. At the level of touch, the difference is immediately noticeable. Extremely soft, it offers a much more pleasant cleaning, like a sensual caress. 4D toilet paper is part of a new generation of quality products that will quickly become the ultimate in hygiene, combining efficiency and wellbeing. A little magic in your toilet!

www.myrenova.com

Renova ne cesse d'innover en poussant toujours plus loin la recherche et le design. Après avoir proposé l'étonnant papier hygiénique noir, c'est au coeur du produit que la nouvelle révolution a lieu, grâce à la technologie 4D.

Un papier à mémoire de forme
Nous utilisons du papier tous les jours sans vraiment se poser de questions à son sujet. Pour que son utilisation soit aussi efficace qu'agréable, beaucoup de recherches sont faites. Renova connaît une implantation et un développement international, mais ne dort jamais sur ses lauriers en poussant la satisfaction client toujours plus loin.
Dernièrement, l'innovation portait essentiellement sur la surface du papier. Aujourd'hui la nouveauté se trouve au coeur des fibres qui sont travaillées différemment sur base de structures géométriques complexes. Une nouvelle technologie de production par Renova Lab, utilisant des feutres magiques permet de faire un papier texturé, le « shape memory tissue paper ». Sa forme reste intacte offrant plus de résistance et plus de souplesse à la fois.

Efficace et sexy !
La fibre du papier de toilette est repensée pour offrir un maximum d'hygiène et un contact avec la peau des plus agréables. La forme de ce papier plus épais, plus absorbant, reste intacte grâce à son nouveau volume et sa capacité d'absorption, devenant l'allié de l'hygiène intime. Au niveau du toucher, la différence se remarque immédiatement. Extrêmement doux, il offre un nettoyage beaucoup plus agréable comme une caresse sensuelle. Le papier de toilette 4D fait partie d'une nouvelle génération de produits de qualité, qui deviendra vite l'indispensable d'une hygiène ultime alliant efficience et bien-être. Un peu de magie dans vos toilettes !

www.myrenova.com

Prizes for our readers!

Privilèges lecteurs

Send an email with the word "Competition" in the subject box and in the message the product you want to win to: ***caroline@togethermedia.eu****. The fastest to react will receive a gift from these pages.*

Envoyez un email avec dans l'objet le mot « Concours » et dans le message le produit et mot de passe que vous souhaitez gagner à l'adresse suivante : ***caroline@togethermedia.eu****. Les plus rapides recevront l'un des cadeaux présentés sur ces pages.*

Energize with Magimix's Juice Expert. Detox Juices, booster juice, homemade almond milk, etc. You can create so many recipes with this multifunction extractor. With cold extraction, keep all the vitamins, antioxidants and essential nutrients in these vegetable juices, fruit or herbs and smoothies. Completely made in France and equipped with a professional motor, it is accompanied by a recipe book and a free Magimix application. Price: €370

3 x 1 Juice Expert to win by the first 3 mails sent with the password: Magimix Juice Expert

Faite le plein d'énergie avec le Juice Expert de Magimix

Jus détox, jus booster, lait d'amande maison, ...Autant de recettes que vous pouvez réaliser avec cet extracteur Multifonction. Avec l'extraction à froid, garder toutes les vitamines, les antioxydants et nutriments essentiels de ces jus végétaux, de fruits ou d'herbe et smoothie. Entièrement fabriqué en France et équipé d'un moteur professionnel, il s'accompagne d'un livre de recette et d'une application Magimix gratuite. Prix : 370€

3 x 1 Juice Expert à gagner pour le premier mail envoyé avec le mot de passe : Juice Expert de Magimix.

The curls of your dreams with the CURL Secret from BABYLISS

Superb natural curls perfect, tight and harmonious for a sophisticated effect, or relaxed and wild for a more natural effect, it is possible! With the new Curl Secret 2 by BaByliss, it's simple. How to use it? Hair is automatically drawn gently into the ceramic curl chamber where it is softly held and gently heated from all directions to form a curl. Simply release the styler from the hair to reveal the perfect curl. In eight to 12 seconds, you have the curls of your dreams! You can control the temperature (210-230°C), the direction of rotation and also the size of the loops using its two interchangeable heads. Its ionic function brings more shine to the hair and eliminates static electricity. Price from €129

3 x Secret Curl to be won by the first three mails sent with the password: Curl Secret of Babyliss

Des boucles de rêves avec le CURL Secret de BABYLISS

De superbes boucles naturelles et parfaites, serrées et harmonieuses pour un effet sophistiqué, ou encore, relâchées et sauvages pour un effet plus naturel, c'est possible ! Avec le nouveau Curl Secret 2 de BaByliss, rien de plus simple.

Comment l'utiliser ? Il vous suffit de placer une mèche entre les deux pinces et elle est automatiquement aspirée... Au signal sonore, relâchez et la boucle est créée ! En 8 à 12 secondes, vous obtenez les boucles de vos rêves ! Avec lui, vous maitrisez la température (210-230°C), le sens de rotation mais aussi la taille des boucles avec ses 2 têtes interchangeables. Sa fonction ionique apporte plus de brillance aux cheveux et élimine l'électricité statique. Prix 129€

3 x un Curl Secret à gagner pour les 3 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Curl Secret de Babyliss

Babyliss For Men

For men looking for a perfect beard: the Babyliss For Men, which is the first three-head rotary beard trimmer on the market. Simple, fast and efficient, the new Babyliss For Men is a revolution with its three patented multi-directional rotary blades. Its modern, ergonomic design perfectly fits all the contours of the face and all beards without worrying about the direction of hair growth. It is precise, powerful in one pass, ergonomic and silent. The LED display with countdown timer, the memory function and the fast charge offer a quick and clean retouch at any time. It can be used dry or in the shower, and rinses in the blink of an eye! Price: €229.90

3 x BaByliss For Men to win by the first 3 mails sent with the password: BaByliss For Men

Pour les hommes en quête d'une barbe parfaite avec le DESIGNER de BABYLISS FOR MEN

Première tondeuse à barbe à 3 têtes rotatives sur le marché : Simple, rapide et efficace, la nouvelle tondeuse LE DESIGNER est une révolution avec ses trois lames rotatives multidirectionnelles, totalement brevetées. Son design moderne et ergonomique épouse parfaitement tous les contours du visage et taille la barbe sans se préoccuper du sens de pousse des poils. Elle est précise, performante en un seul passage, ergonomique et silencieuse. L'écran LED avec compte à rebours, la fonction mémoire et la charge rapide offrent, une retouche rapide et nette, à tout moment. Elle s'utilise à sec ou sous la douche, se rince en un clin d'œil !

Prix : 229,90€

3 x un Designer à gagner pour les 3 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Designer de Babyliss for Men.

Energize with Biotona!
We all know that fruit and vegetables are essential to the health of our organism. Biotona, the Belgian brand of organic superfoods, is committed to making healthy eating both practical and accessible to everyone. So it was logical to release a book which contains no less than 85 recipes for smoothies, shakes and juices that allow you to add a delicious health boost to your daily diet and can be prepared in the blink of an eye. Each recipe has been specially developed to exert a specific effect on the organism. That's why the book is divided into nine functional themes, including: Detox, Feel Good, Heart health & Metabolism, Kids, Sport, etc.
10 x Packages to win (book smoothies, a shaker, a pomegranate seeds bag and a Superior Matcha bag value = €84) by the first 10 emails sent with the password: Biotona

Faites le plein d'énergie avec Biotona !
Nous savons tous combien les fruits et les légumes sont indispensables à la santé de notre organisme. Biotona, la marque belge de superaliments biologiques, s'est donné comme mission de rendre l'alimentation saine à la fois pratique et accessible à tous. Dans ce contexte, il était donc logique de sortir un livre contenant pas moins de 85 recettes de smoothies, shakes et juices qui vous permettent d'ajouter à votre régime quotidien un boost santé délicieux et préparé en un clin d'œil. Chaque recette a été spécialement mise au point pour exercer un effet spécifique sur l'organisme. C'est sur cette base que le livre se décline en neuf thématiques fonctionnelles, parmi lesquelles: Detox, Feel Good, Heart health & Metabolism, Kids, Sport,…
10 X un colis à gagner (livre smoothies, un shaker, un sachet pomegranate seeds et un sachet Superior Matcha valeur =84€) pour les 10 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Biotona

The essential Doctor Babor travel set for your summer!
The Refine Cellular travel set offers a wow effect and softness. The set contains the Detox Lipo Cleanser which, thanks to a gentle thermal effect, prepares the skin carefully for the Detox Vitamin Cream. It erases any trace of stress from the daily life of your skin. The Glow Booster ampoules give the epidermis radiance due to the effect of vitamin C and extracts of sea buckthorn. This limited edition will allow you to travel light and enjoy your glowing look in the mirror. Price: €39.50
10 x Doctor Babor Refine Cellular Set to win (Detox Lipo Cleanser, 30 ml Detox Vitamin Cream, 15 ml Glow Booster Bi-Phase. 3 x 1 ml) for the first 10 mails sent with the password: Doctor Babor Refine Cellular

L'indispensable set de voyage Doctor Babor pour votre été !
Le **set de voyage Refine Cellular** offre au teint un effet 'wow' et douceur. Le set contient le Detox Lipo Cleanser qui, grâce à un léger effet thermique, prépare à merveille la peau au soin Detox Vitamin Cream. Il efface toute trace de stress de la vie quotidienne de votre peau. Les ampoules Glow Booster donnent de l'éclat à l'épiderme sous l'effet de la vitamine C et des extraits d'argousier. Cette édition limitée vous permettra de voyager léger et d'apprécier votre mine éclatante dans le miroir. Prix : 39,50€
10 x un set Doctor Babor Refine Cellular à gagner (Detox Lipo Cleanser, 30 ml Detox Vitamin Cream, 15 ml Glow Booster Bi-Phase. 3 x 1 ml) pour les 10 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Doctor Babor Refine Cellular

An energy cure for the skin with Sunissime Fluide Protecteur Energisant by LIERAC.
Because the sun brings energy, good moods and radiance, LIERAC Laboratories say these benefits inspired them to offer care that is both protective and beautifying. Inspired by light therapy that imitates the sun's energy reserves, the Sunissime Solaires range is the first to offer treatments that protect and energize the skin in a single gesture. Thanks to pro-taurine and a mix of active ingredients that combine the best of science and nature, the skin is healthy, tanned and dazzling. Gentle and melting, the texture of the Sunflower Fluid leaves on the skin a fragrance of coconut water, bergamot and jasmine. Price: €29.90
10 x products to be won by the first 10 emails sent with the password: Sunissime Fluid Face Energizing Protector

LIERAC's Re-moisturizing Balm Repair the skin of the sun's attacks with LIERAC's Re-moisturizing Balm. Its witch hazel extract fights against the damages of thermo-aging. Its soothing complex based on avocado oil coaxes hot skin that has been dehydrated by the rays. With its intelligent texture using Cryo Effect Technology, it soothes the skin temperature and sensations of overheating. Fragrant and melting, the texture of this balm with the divine fragrance of white flowers is quickly absorbed. It leaves the skin soft, luscious and glowing. It is applied after each exposure without forgetting the neck and décolleté. Price: €29.90
10 x products to be won by the first 10 mails sent with the password: LIERAC Re-moisturizing Balm.

Une cure d'énergie pour la peau avec Sunissime Fuide Protecteur Energisant visage SPF 15 de LIERAC.
Parce que le soleil, c'est l'énergie, la bonne humeur et l'éclat, les Laboratoires LIERAC revendiquent ces bienfaits et s'en inspirent pour proposer des soins à la fois protecteurs et embellisseurs. Inspirée par la luminothérapie qui imite le réservoir d'énergie que prodigue le soleil, est la première à proposer des soins qui protègent et énergisent la peau en un seul geste. Grâce à la pro-taurine et une équation d'actifs qui combinent le meilleur de la science et de la nature, la peau est saine, bronzée, éblouissante. Fine et fondante, la texture du Fluide Sunissime laisse sur la peau un parfum d'eau de coco, de bergamote et de jasmin. Prix : 29,90€
10 x un produit à gagner pour les 10 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Sunissime Fluide Protecteur Energisant Visage SPF 15 de Lierac.

Réparez la peau des attaques du soleil avec Sunissime Baume Réparateur Ré-hydratant de LIERAC.
Son extrait d'hamamélis lutte contre les méfaits du thermo-vieillissement. Son complexe apaisant à base d'huile d'avocat cajole la peau échauffée et déshydratée par les rayons. Avec sa texture intelligente dotée de la Cryo Effect Technology, il apaise la température cutanée et les sensations d'échauffements. Fraiche et fondante, la texture de ce baume au divin parfum de fleurs blanches est vite absorbée. Il laisse la peau douce, pulpeuse et éclatante. On l'applique après chaque exposition sans oublier le cou et le décolleté. Prix : 29,90€
10 x 1 produit à gagner pour les 10 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Baume Réparateur Ré-hydratant LIERAC.

Crème de Café Minceur Cinq Mondes
Adopt this firming treatment which came from from a Brazilian ritual : Crème de Café Minceur Cinq Mondes! In just four weeks, the firmness and elasticity of the skin are significantly improved, and the cellulite is reduced. For this optimal result, the core of this formula is a patented Glaucine-based active ingredient extracted from Glaucium Flavum to stimulate lipolysis and inhibit the development of new adipocytes. Caffeine is encapsulated according to an innovative system called Cyclodextrin Complex to act continuously on the adipocytes, favouring destocking of the lipids and blocking their storage. The Green Coffee has anti-inflammatory, detoxifying and draining properties and the Cola nut is known for its action on microcirculation and is renowned for its antioxidant and toning properties. Price: €44
10 x products to be won by the first 10 emails sent with the password: Crème de Café Minceur Cinq Mondes.

En 4 semaines seulement, on améliore significativement la fermeté et l'élasticité de la peau. On réduit l'aspect cellulite. Pour ce résultat optimal, on retrouve au cœur de cette formule, un actif breveté à base de Glaucine extraite du Glaucium Flavum pour stimuler la lipolyse et d'inhiber l'apparition de nouveaux adipocytes. De la Caféine encapsulée selon un système novateur appelé Cyclodextrine Complexe pour agir en continu sur les adipocytes, en favorisant déstockage des lipides et en bloquant leur stockage. Le Café Vert possède des propriétés anti-inflammatoires, détoxifiantes et drainantes et la noix de Cola connue pour son action sur la microcirculation, est renommée pour ses propriétés antioxydantes et tonifiantes. Prix : 44€
10 x un produit à gagner pour les 10 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Crème de Café Minceur Cinq Mondes.

Colour your universe ... and your humour! A somewhat gloomy day that is accompanied by small incidents? Then the colourful 'Don't Worry, Be Happy' patches are just for you, not just for their practical side, but also to put a beautiful smile on your face...

Thanks to Limited Edition dressings, Hansaplast, a trusted partner in wound care, is now also available in bright colors and fashionable patterns. Price: €3.99
10 x Hansaplast dressing packets to be won for the first mails sent with the password: Hansaplast

Colorez votre univers… et votre humeur !
Une journée un peu morose qui s'accompagne de petits incidents ? Alors les pansements colorés Don't Worry et Be Happy tombent à point nommé ! Non seulement pour leur côté pratique, mais également pour vous rendre votre si beau sourire…

Grâce aux pansements Limited Edition, Hansaplast, partenaire de confiance dans le soin des plaies, est maintenant aussi disponible en couleurs vives et motifs à la mode. Prix : 3,99€
10x 1 packet de pansement Hansaplast à gagner pour les premier mails envoyés avec le mot de passe : Hansaplast

ARC 1950
LE VILLAGE
SAVOIE FRANCE

TUTOYEZ
les sommets !

www.arc1950.com

www.aerocom.eu Photos : Andy Parant . Pretige Photos . Christian Arnal/P&V

Bee Nature
A bewitching body milk from Bee Nature. Made with organic honey, organic aloe vera juice extract and organic karite butter, this body milk is moisturizing, nourishing, soothing, healing, softening, antiseptic and antioxidant. The particularity of this product is the mixture of three 100% natural vegetable waxes: mimosa wax, sunflower wax and jojoba wax. They are moisturizing and prolong hydration over time. Its fluid, ultra-light texture and refreshing verbena smell make it a real success.
Price: 150ml €24.99
10 x products to be won by the first 10 emails sent with the password: Bee Nature Body Milk

Un lait corporel envoûtant de Bee Nature.
Composée de Miel bio, extrait de jus d'aloe vera bio et de Beurre de karité Bio, ce lait corporel nous assure qu'il est hydratant, nourrissant, apaisant, cicatrisant, adoucissant, antiseptique et antioxydant. Particularité dans ce produit du mélange de trois cires végétales 100% naturelles : cire de mimosa, cire de tournesol et cire de jojoba. Elles sont hydratantes et prolongent l'hydratation dans le temps. Sa texture fluide, ultra légère et son odeur rafraîchissante de verveine en font un véritable succès.
Prix : 24,99€ 150ml
10 x 1 produit à gagner pour les 10 premiers mails envoyés avec le mot de passe : Bee Nature Lait Corporel

Nadine Salembier 'VIP Cruise'
Your rendez-vous with a 'VIP Cruise' at Nadine Salembier. On Brussels' most beautiful avenue, the 'Beauté et Vie - Nadine Salembier' centre welcomes you to a unique universe!
The 'VIP Cruise' care package is customizable according to your wishes. Aperitif, starter, main course and dessert, up to 36 possible combinations! Welcome, comfort, hygiene and professionalism will transform your visit into a privileged moment of relaxation and attentions. Price: €185
1 x 1 'cruise' to be won by the first mail sent with the password: VIP Cruise Nadine Salembier.

Rendez-vous pour une « Croisière VIP » chez Nadine Salembier.
Sur la plus belle avenue de Bruxelles, le centre «Beauté et Vie - Nadine Salembier» vous accueille dans un univers unique en son genre!
Le forfait de soins «Croisière VIP» est personnalisable selon vos envies. Apéro, entré, plat et dessert, jusqu'aux 36 combinaisons possibles! Accueil, confort, hygiène et professionnalisme transformeront votre visite en un moment privilégié de détente et d'attentions. Prix : 185€
1 x 1 croisière à gagner pour le premier mail envoyé avec le mot de passe : Croisière VIP Nadine Salembier.

MY MAGNIFIQUE VOYAGES

Sofitel Quiberon Diététique

Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa

Thalassa is Magnifique !

Sofitel Golfe d'Ajaccio Thalassa sea & spa

Sofitel Biarritz Le Miramar Thalassa sea & spa

Thalassa SEA & SPA

SOFITEL HOTELS & RESORTS

REVIVIFIEZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT.

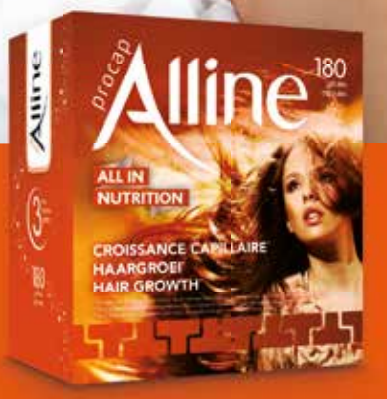
PLONGEZ AU CŒUR DE TROIS DES PLUS BELLES RÉGIONS DE FRANCE, OÙ L'ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE RENCONTRE L'EXPERTISE THALASSA. RETROUVEZ L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT PAR DES SOINS D'EAU DE MER INNOVANTS, DES VUES IMPRENABLES SUR LA MER, UNE CUISINE SAVOUREUSE ET LA DÉCOUVERTE DE DESTINATIONS COMBINANT HISTOIRE, CULTURE ET NATURE.

WWW.SOFITEL.COM

Une marque ACCOR HOTELS

PATENTED HAIR INNOVATION

100% of women observe less hair loss[1]



Hair growth[2]
volume & strength

Recommended by 2000 hairdressers

1 to 2 capsules daily

180 capsules: € 99,00
30 capsules: € 19,90

Bioavailable keratin
+ Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12
+ Vitamin C, E, ß-carotene
+ Zinc, iron & copper

www.facebook.com/alline.procap

AVAILABLE IN PHARMACIES

www.allineprocap.com

[1] *Placebo-controlled randomized trial aimed at evaluating the effect of Cynatine HNS plus® supplementation on hairs. Facoderm srl, Italy.*
[2] *Zinc contributes to the protein synthesis (such as keratin) and to the maintenance of healthy hair.*

TRENKER .be

701359/PUB • food supplement NUT/AS 21/33 © Trenker - 2017-05