



santé revue **N°36** **SPÉCIAL SOLEIL & CHALEUR**
Seniors Nos recommandations

BEAUTÉ ANTI-ÂGE
50 conseils pour faire plus jeune

MAL DE DOS
Les solutions de l'ostéopathe

CŒUR
Avez-vous un bon rythme cardiaque ?

CYSTITES
Halte aux récurrences !

EAU DE MER
Une cure de bienfaits

GLUTEN
Une fausse intolérance ?

BIEN VIEILLIR
et accepter son âge

PÉRINÉE
essentiel à l'équilibre

DÉTOX
Purifier son foie

PRESSION ARTÉRIELLE
À surveiller de près

JAMBES LOURDES
Améliorer sa circulation

Rééquilibrer sa silhouette sans régime

Perdre 1 à 2 tailles avec les bons aliments

L11434-36-F-6,90€-RD

trimestriel - N°36 - Juillet-Août-Septembre 2018 - BEL-720€ - DOMS 7,50€ - LUX-7,50€ - CH-11,70€ - CAI-11,50€ - ESP/IND/US/PORTECONT-7,20€ - DIA-7,00€ - NCL/ALB-1,90€ CP - POLS-1,00€ CP - MAR-1,70€ mod - TUR-1,50€ mod

imprime en France



16 SE MUSCLER EN DOUCEUR

Retenez qu'à poids égal, les graisses consomment moins d'énergie que les muscles. D'où l'intérêt d'augmenter la masse musculaire pour augmenter le métabolisme de base. La diminution de la masse musculaire est aussi une explication à la diminution du métabolisme avec l'âge. D'où l'intérêt de continuer à faire régulièrement de la marche jusqu'à un âge avancé. Mais d'autres activités sportives sont idéales comme le yoga et le Pilates sans oublier tous les sports dans l'eau comme la natation, l'aquagym et l'aquabike.



LE GAGE DE LA REUSSITE 250 CALORIES PAR JOUR EN MOINS !

Après 50 ans, pour démarrer un processus d'amaigrissement efficace sur la durée, il suffit d'accepter de réduire de 200 à 250 calories par jour son apport calorique quotidien. En réduisant vos portions de 30% et en marchant 30 mn deux fois par semaine, vous perdrez rapidement vos kilos superflus et... ne les reprendrez pas !

17 FAIRE DES SOINS DU CORPS CIBLÉS

Le drainage lymphatique, les massages anti cellulite, l'endermologie LPG Cellu M6 et nombre de soins du corps anti rétention d'eau sont parfaits pour compléter votre programme d'amin-cissement santé, car ils vont vous permettre de drainer les toxines accumulées dans votre corps, de chasser les capitons disgracieux et donc de vous affiner en dégon-flant et en perdant des centimètres.

18 CUISINER MAISON & DE SAISON

Les préparations culinaires industrielles et toutes prêtes sont bourrées d'additifs, de graisses et de sucres cachés, sans oublier le sel responsable de la rétention d'eau. La seule solution pour contrôler vos apports caloriques et énergétiques est de tout cuisiner vous-même, en privilégiant les protéines végétales, les fruits et légumes frais et bio, de terroir et de saison, sans ajout de matières grasses et de sucres.

19 PRIVILÉGIER LES ALIMENTS MINCEUR

Après 50 ans, vous devez privilégier les aliments qui sont bons pour votre santé et votre perte de poids :

- Les œufs, en privilégiant les blancs
- Le lait et les yaourts de brebis et de chèvre
- Les poissons y compris gras et les crustacés
- Les patates douces et tous les choux
- L'avocat, l'artichaut et la betterave
- Les herbes sauvages et les épices
- Le tofu et le soja
- Les amandes sans sel
- Toutes les légumineuses
- Les graines germées
- Les fruits rouges et la papaye
- Les algues • L'ail • Le sarrasin
- L'huile et les graines de lin
- Le son d'avoine.

20 BANNIR LES ALIMENTS TOXIQUES

Après 50 ans, les ennemis de votre silhouette, ceux qui vont se stocker en graisses autour de votre taille et sous forme de cellulite disgracieuse sont : tous les pains blancs, les céréales, le sel, les aliments frits, la charcuterie et les viandes rouges, tous les produits de la vache (beurre, crème, etc.), les sodas y compris lights, tous les alcools, les crèmes glacées, les féculents raffinés, les viennoiseries, les pâtisseries et bonbons...

Maigrir après 50 ans, c'est possible ! A la rédaction, nous vous garantissons que ça marche, si vous suivez ces vingt règles de santé essentielles au quotidien. Faites-vous confiance, vous allez y arriver ! ■ V.L.