

# En 2019, je me sens **BIEN DANS MES BASKETS!**

**16 pages**  
de conseils  
pour être au top  
toute l'année

C'est décidé: 2019 ne sera pas l'année du énième régime raté, mais plutôt celle de la remise en forme, de la confiance en soi et de l'acceptation de son corps. Mieux qu'un régime, un nouveau mode de vie! Dans ce dossier, découvrez les plans forme et recettes healthy des filles qui nous inspirent: instagrammeuses, blogueuses et auteures de livres sur le bien-être. Et en bonus, les astuces favorites des journalistes de la rédac'. Choisissez celles qui collent à votre style de vie et offrez-vous tout le bien que vous méritez!

# Être au top UN MODE DE VIE

Se sentir bien dans son corps et sa tête, ça commence en prenant de bonnes habitudes, parfois toutes simples. La preuve avec Margot, blogueuse réputée pour ses conseils nutrition, sport et bien-être.



## QUI EST MARGOT?

Une youtubeuse et blogueuse française au sourire contagieux. Sur son blog Youmakefashion, elle partage depuis plus de huit ans ses conseils mode, beauté, déco, voyage... En 2017, elle décide d'entreprendre un rééquilibrage alimentaire avec Sarah, la fondatrice du programme Powerdiet. Ce changement d'hygiène radical lui donne envie de lancer un second compte Instagram: @Biendansmonslip, pour partager ses découvertes et ses conseils en matière de sport et d'alimentation. Aujourd'hui, son compte est suivi par plus de 92.000 abonnés, d'où l'idée d'en faire un livre, *Je suis healthy*, dont nous vous livrons les meilleurs conseils dans cet article. Elle partage aussi avec vous les astuces bien-être de son livre *Je suis happy*, écrit avec sa maman, sophrologue.



## Mettez-vous au "meal prep"

Pour manger mieux sans exploser votre budget, planifiez les préparations de vos menus. Prenez une heure ou deux (le dimanche, par exemple) pour cuisiner et emballer vos préparations dans des récipients à mettre au frigo ou au congé. Cette technique permet aussi de ne pas craquer pour un gros sandwich à la mayonnaise à l'heure du lunch.

## La recette fétiche de Margot

### LE GREEN BOWL

#### Ingrédients

1 poignée de chou kale (de roquette ou de laitue) • des brocolis • du quinoa • des haricots verts • du chou-fleur • un filet de tofu à la japonaise • de l'huile d'olive • du curcuma

#### Pour la sauce au yaourt

1 yaourt • de la ciboulette • du jus de citron • du sel • du poivre

#### Préparation

Faites rôtir les brocolis et le chou-fleur. Dans un saladier, découpez les légumes en petits morceaux et ajoutez une cuillère d'huile d'olive et du curcuma. Placez au four 15 minutes à 180°C. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau chaude. Le filet de tofu à la japonaise peut être servi froid, découpé en petits dés, ou grillé. Pour la sauce au yaourt: dans un bol, mélangez un yaourt nature, de la ciboulette ciselée, du sel, du poivre et un filet de jus de citron. Dressez le bowl avec du quinoa, du chou-fleur et des brocolis rôtis encore chauds, des haricots verts, du tofu, quelques feuilles de kale et la sauce au yaourt.

# Des habitudes simples

## Mangez en pleine conscience

Il faut 20 minutes au cerveau pour ressentir la satiété, alors prenez le temps de bien mâcher. L'astuce de Margot: posez vos couverts sur la table entre chaque bouchée.

## ÉCOUTEZ VOTRE VENTRE

Votre ventre est votre deuxième cerveau. Apprenez à l'écouter et à le chouchouter. Si vous mangez froid, pensez à boire une boisson chaude pour réchauffer l'estomac et faciliter la digestion. Adoptez une respiration abdominale (à l'inspiration, gonflez le ventre; à l'expiration, dégonflez-le) plusieurs fois par jour pour dynamiser le fonctionnement du système digestif. Pour approfondir le sujet, offrez-vous le best-seller *Le charme discret de l'intestin: tout sur un organe mal aimé* de Jill Enders, Giulia Enders et Isabelle Liber.

## Prenez une collation

Eh oui, même les adultes ont droit au goûter! À condition qu'il soit sain... Quelques exemples:

- Un fruit de saison et une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
- Une compote sans sucre ajouté et une poignée d'oléagineux.
- Une tranche de pain complet et un morceau de fromage.
- Un yaourt nature avec un fruit frais coupé.



## Variez vos séances de sport

Pour rester motivée, Margot a une astuce: varier les séances. Pour trois séances hebdomadaires (l'idéal!), vous pouvez faire par exemple du renforcement musculaire avec un cours de BodyPump, un cours de cardio et une pratique douce comme le yoga ou le Pilates.

## Arrêtez le sucre

Il est partout: dans les desserts, les friandises, mais aussi dans les plats salés. Or, sa consommation à outrance peut entraîner de nombreuses maladies comme le diabète. De plus, les aliments riches en sucre provoquent une augmentation de glycémie, qui va ensuite redescendre rapidement et entraîner des fringales. Margot préconise de le remplacer par une gousse de vanille, du chocolat 100 % cacao (sans sucre) ou de la cannelle.

## Zappez les sodas

Même les sodas "zéro sucre". Pourquoi? Des études ont démontré que boire une canette de soda par jour augmenterait de 20 % le risque de maladies cardiovasculaires. Les sodas contiennent des quantités astronomiques de sucres et sont vides sur le plan nutritionnel. Quant aux sodas "sans sucre", ils contiennent des édulcorants, qui appellent l'envie de sucre.

## Savourez un lait doré

Cette recette d'origine indienne, qui accompagne souvent les pratiquants de yoga, offre de nombreux bienfaits: le lait de coco est riche en fer et en magnésium, le curcuma désintoxique le foie, le poivre noir facilite son assimilation, et le gingembre est riche en cuivre. Pour le concocter, faites chauffer pendant 5 minutes 2 tasses de lait de coco, 1 c. à s. d'huile de noix de coco, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de miel, 1 petit morceau de gingembre et 1 pincée de poivre noir. Consommé le soir, il aide le foie à faire son travail d'élimination pendant le sommeil.

## Essayez la position de "l'homme debout"

Cette position utilisée en sophrologie permet de retrouver la force pour affronter les situations désagréables de la vie. Placez-vous debout, les pieds écartés et les yeux fermés. Portez votre attention sur le poids qu'exerce votre corps sur vos pieds, puis sur vos points d'appui, les talons et les orteils. Appuyez-vous bien sur ces points pour vous sentir enracinée. Puis, doucement, redressez votre corps: votre colonne devient plus droite, tout comme votre tête. Ensuite, inspirez lentement tout en levant les bras à la verticale, étirez-vous et expirez en redescendant les bras.

## BROSSEZ-VOUS

La technique peut paraître farfelue, et pourtant: se brosser à sec est conseillé par les naturopathes pour détoxifier l'organisme. La peau étant le principal vecteur d'élimination des toxines, il est tout naturel de l'aider dans sa fonction! Comment? Munissez-vous d'une brosse naturelle à manche long pour atteindre le dos, et à poils pas trop durs. Brossez-vous avec des mouvements circulaires de bas en haut pour les jambes et les bras et de haut en bas pour le torse et le dos. Prenez ensuite une douche.

## Décrochez des écrans

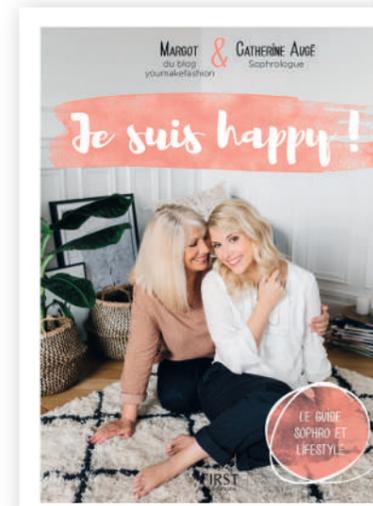
Tous les soirs, imposez-vous un couvre-feu, tant pour votre téléphone que votre ordinateur. Vers 22 h par exemple, prenez une douche, lisez et restez loin des écrans, dont la lumière (et le contenu) peut réellement perturber le sommeil.

## Buvez un verre d'eau tiède le matin

Pour nettoyer votre organisme, stimuler la digestion et éliminer les déchets métaboliques, rien de tel qu'un grand verre d'eau tiède (à température du corps) bu à jeun. Idéalement, attendez 20 minutes avant d'avaler votre petit-déjeuner. Vous pouvez ajouter un demi-citron à votre eau, pour favoriser l'élimination des toxines.

## Marchez en pleine conscience

Cet exercice peut se faire à chacune de vos balades: quand vous promenez le chien ou allez chercher les croissants à la boulangerie, par exemple. Il vous aidera aussi à ralentir. Portez votre attention sur vos points d'appui, tenez-vous droite mais relâchée. Prenez conscience du passage du poids d'une jambe à l'autre. Ressentez le contact avec le sol à chacun de vos pas. Une pratique apaisante, surtout si vous laissez votre GSM à la maison.



Envie de démarrer la journée sur les chapeaux de roue? Pour changer des éternelles tartines ou céréales, nous avons demandé à une pro de l'alimentation healthy, Geneviève Mahin, psychonutritionniste et auteure de l'ouvrage "Ma cuisine chic et saine" de nous confier ses 5 recettes fétiches.



**Du salé au petit-déjeuner?**

Ce n'est pas dans nos habitudes et pourtant: pour le premier repas de la journée, Geneviève conseille d'opter pour un petit-déjeuner salé plutôt que sucré. Meilleur pour la santé et la silhouette! "Le matin, pour bien démarrer la journée, on a besoin de protéines et de graisses. Cela apporte des bons neuromédiateurs, comme la dopamine et noradrénaline. Le sucre quant à lui, augmente la glycémie de façon importante et provoque une grande libération d'insuline. Le petit-déjeuner sucré fera donc ressurgir la faim plus rapidement." Dans les recettes qui suivent, il y en a pour tous les goûts: du salé, du sucré et du sucré-salé!

# 5 PETIT-DÉJEUNERS pour booster votre énergie

**QUI EST GENEVIÈVE MAHIN?**

Ancienne boulimique et grignoteuse compulsive, **Geneviève Mahin** a décidé de changer son rapport à l'alimentation et d'aider d'autres femmes en devenant psychonutritionniste. "L'alimentation est un tout et doit être envisagée par différentes portes: la dégustation, l'organisation en cuisine, le comportement alimentaire (alimentation consciente), mais aussi les émotions et la physiologie." Avant de se lancer dans le métier, la jeune femme, licenciée en Sciences humaines, a tenu pendant trois ans un restaurant, une expérience au cours de laquelle elle s'est spécialisée en alimentation bio, sans lait et sans gluten. "Je ne suis pas une extrémiste, mais je constate tous les jours les dégâts du lait et du gluten d'aujourd'hui sur la santé." Après la fermeture de son établissement et une formation en psychothérapie (à l'Institut Bruxellois de Gestalt-thérapie) et en nutrition (Nutrithérapie au CERDEN), Geneviève se lance comme psychonutritionniste en 2013. "Mon objectif, à travers ma démarche, est d'aider les femmes à apaiser leur relation à l'alimentation. Dans le cadre de mes consultations,

je propose un rééquilibrage alimentaire ou un travail plus émotionnel. Nous sommes toutes conscientes que pour être en bonne santé et garder son poids de forme, il vaut mieux manger des légumes que des frites. Ce qui nous pousse à manger quand on n'a pas faim, c'est tout autre chose. On l'explique souvent en disant qu'on mange quand on s'ennuie, quand on est énervée ou stressée, mais ça va au-delà de ça. J'ai compris que quand on ne peut pas s'empêcher de manger alors qu'on n'a pas faim, c'est une stratégie qu'utilise une part de nous pour éviter de se connecter à quelque chose qui semble insupportable." Ce sujet, qui par ailleurs est la clé pour sortir de l'enfer des régimes selon Geneviève, est abordé au cours de ses consultations et aussi dans son livre *Ma cuisine chic et saine*. Un ouvrage qui se veut une approche globale pour prendre conscience de ce qui se joue en nous. En parallèle, la jeune femme a également développé une méthode en ligne, *HappyMood*, soit 8 semaines pour se remettre en forme quand on a peu de temps.

**GRAINS DE QUINOA ET FRUITS**

Recette tirée du livre *Ma cuisine chic & saine* de Geneviève Mahin

**Ingrédients**

150 g de quinoa • 4 fruits frais au choix • 2 c. à s. de graines de courge et de tournesol • 1 c. à s. de miel • curcuma, cannelle

1. Faites cuire le quinoa dans une fois son volume d'eau et laissez refroidir.
2. Lavez et découpez en morceaux des fruits frais (ex: 1 banane, 1 clémentine, 1 poire, 1 kiwi).
3. Prenez une poêle et déposez-y les graines de courge et de tournesol. Laissez légèrement brunir.
4. Arrêtez la cuisson avant qu'elles ne deviennent trop foncées.
5. Mélangez le quinoa refroidi avec le miel, une pincée de curcuma et de cannelle. Ajoutez-y les graines et noix.
6. Déposez-les sur une jolie assiette, ajoutez les fruits frais. Dégustez!



# Le plein d'énergie



## CRACKERS ET HOUMOUS

Recette tirée de la méthode *HappyMood*, en partenariat avec Séverine Jacinto

### Ingrédients

50 g de pois chiche • 120 g de noix (au choix) • 60 g de graines de lin • 90 g de courgette • 90 g de pomme • ¼ de gousse d'ail • 2 tomates séchées • 1 c. à c. de graisse de coco • 1 c. à s. d'huile d'olive • cumin, curry, curcuma, fleur de sel

1. Broyez finement les noix, ajoutez-y les graines de lin entières. Mixez au blender l'équivalent des courgettes et les pommes.
2. Mélangez les deux préparations et ajoutez-y un peu de cumin et de la fleur de sel. Étalez finement sur une plaque et cuisez à 150°C jusqu'à ce que ce soit croquant.
3. Prenez les pois chiches, qui auront préalablement trempé une nuit. Rincez-les et cuisez-les 20 minutes à la vapeur (ils doivent s'écraser facilement). Mixez-les finement avec 150 ml d'eau (de source si possible) puis séparez le mélange en deux.
4. Mixez une moitié avec un peu de curry, de curcuma et la graisse de coco et l'autre mélange avec 1/4 gousse d'ail dégermé, 2 tomates séchées et 1 c. à s. d'huile d'olive. Tartinez-en les crackers.

©Anne Stelen

## CRÊPES DE SARRASIN ET AMANDES

Recette tirée du livre *Ma cuisine chic & saine* de Geneviève Mahin

### Ingrédients

2 œufs • 150 ml de lait végétal • 75 g de farine de sarrasin • sel marin • huile d'olive • purée d'amandes

1. Mixez finement les œufs, le lait végétal, la farine de sarrasin, une pincée de sel marin et l'huile d'olive (ou de beurre pour celles qui peuvent en manger).
2. Faites chauffer une poêle à crêpes et versez un peu de pâte. Laissez cuire. Attention, la farine de sarrasin ne contenant pas de gluten, les crêpes seront plus cassantes que des crêpes réalisées avec du blé.
3. Soyez attentive à la cuisson. Dégustez en tartinant d'un peu de purée d'amandes.



©Geneviève Mahin



©Geneviève Mahin

## GÂTEAUX AUX ABRICOTS

Recette tirée du programme *HolisBody&Mind* en partenariat avec Isabelle Gieling

### Ingrédients

80 g de carottes crues • 80 g de butternut cuit • 3 œufs • 60 de flocons d'avoine • 60 g de dattes • 5 abricots secs

1. Mixez au blender les carottes crues, le butternut cuit, les 3 œufs, les flocons d'avoine et les dattes jusqu'à un mélange homogène.
2. Ajoutez ensuite 5 abricots secs et mixez-les au blender tout en gardant des morceaux.
3. Versez dans des moules et cuisez à 150°C pendant 30 minutes. À préparer la veille ou le week-end!

## PORRIDGE AUX NOIX

Recette tirée du livre *Ma cuisine chic & saine* de Geneviève Mahin

### Ingrédients

300 ml de lait végétal • 1 bâton de vanille • 8 c. à s. de flocons d'avoine • 2 c. à s. de graines de chia • 2 c. à s. d'amandes effilées • 2 c. à s. de noix ou de mélange de noix • cannelle, poudre de coco

1. Faites chauffer sans bouillir le lait végétal avec le bâton de vanille.
2. Versez le lait sur les flocons d'avoine puis ajoutez les graines de chia, les amandes effilées torréfiées, les noix et parsemez de cannelle et de poudre de coco.



©Anne Stelen

REALISATION: CAMILLE HANOT ET GENEVIEVE MAHIN. PHOTOS: GENEVIEVE MAHIN ET ANNE STELEN.

# LES MEILLEURS PLANS de la rédaction

Sur Flair.be ou dans le magazine, nos journalistes se coupent en quatre pour vous donner envie de profiter à fond de la vie... Pour connaître le secret de leur énergie, il suffit de demander!



**KATHLEEN, JOURNALISTE**  
UNE COACH PERSO

"Championne toutes catégories de la procrastination sportive, j'ai commencé mille programmes de remise en forme, abandonnés après une semaine. Jusqu'à me bouger les fesses, au propre comme au figuré, et décider de faire appel à une coach. Deux fois par semaine, je suis obligée d'aller m'activer: je la retrouve à la salle de sport et impossible de la mettre sur pause. Un petit peu moins de 20 euros la séance, pas donné, mais pas impayable non plus: j'ai choisi de donner la priorité à ma forme et de rogner sur d'autres dépenses. Après 6 mois, je respire mieux, ma cellulite a fondu et mes abdos ont réapparu!"



**GWENDOLINE, JOURNALISTE**  
UN CUIT-VAPEUR

"C'est mon allié! Pas besoin de matière grasse, c'est sain et ça conserve la saveur des aliments. Il suffit de tout mettre dans le panier et une alerte me prévient quand c'est prêt. Super pratique, y compris pour les panades de ma fille! Je commande aussi des paniers de fruits et légumes bio, locaux et de saison sur eFarmz. Je reçois des produits que je n'aurais jamais pensé à acheter au supermarché et ça me pousse à adopter une alimentation saine et variée."



**LAETITIA, CONSULTANTE MARKETING**  
ROUTINE BIEN-ÊTRE

"Ma meilleure astuce forme est une routine bien rodée: tisane au fenouil avant d'aller me coucher, eau tiède avec jus de citron frais avant mon premier café du matin, piscine une fois par semaine et séance d'infrathérapie (séances d'infrarouges) tous les 15 jours. La tisane et l'eau citronnée m'aident à lutter contre les problèmes digestifs qui m'ont longtemps pourri la vie, la piscine et l'infrathérapie m'aident à me vider la tête tout en prenant soin de mon corps. Depuis que j'ai mis cette routine en place, je ressens un bien-être psychologique, et suis plus résistante au stress."



**CAROLINE, VIDEASTE**  
MON SHOOT D'OXYGÈNE

"Mon astuce forme, c'est de m'aérer le dimanche. Exit ordinateur, téléphone portable, soucis du quotidien, direction la forêt pour une longue randonnée. Avec mon amoureux ou seule. Si c'est sportif, c'est encore mieux!"



**LAURANE, JOURNALISTE**  
UNE APPLI ANTI-STRESS

"Mon app' adorée, c'est Hear & Now qui apprend à gérer les crises d'anxiété et à bien respirer. Je m'en sers quelques minutes quand je suis dans une situation de stress, pour revenir dans l'instant présent et me reconnecter. C'est efficace et rapide. Il suffit de suivre une onde et son rythme pour respirer profondément."



**CATHERINE, JOURNALISTE**  
UN VÉLO ÉLECTRIQUE

"C'est mon meilleur ami. Il m'a libérée d'une source de tensions: fini le stress de la place de parking, les énervements dans les bouchons et la culpabilité de faire 5 minutes en voiture pour aller au supermarché, grâce à ma remorque dans laquelle j'embarque sacs et enfants!"



**CLAIRE, COORDINATRICE REPORTAGE**  
MON SMOOTHIE VERT

"Il fait office de petit-déjeuner vite fait et j'adore sa texture veloutée. Le bénéfice est double: c'est bon pour la santé (bourré de vitamines), et ça m'enlève miraculeusement toute envie de sucre pour la matinée voire la journée! Dans mon blender extracteur de nutriments, je jette une poignée d'épinards frais, une pomme, une banane, des grains de chia, un verre d'eau. Et si j'en ai sous la main, une carotte râpée ou en fines rondelles et/ou le jus d'une orange. Mon anti-stress à effet immédiat: l'huile essentielle de mandarine (en magasin bio). Dans un diffuseur, ou simplement inhalée en ouvrant le flacon, c'est pour moi "l'odeur du bonheur"... mais à chacun de trouver la sienne!"



**AMANDINE, JOURNALISTE**  
NAGER SOUS L'EAU

"Ça me déconnecte en un rien de temps! Sous l'eau, tous les bruits disparaissent. Je suis un vrai poisson, je pense que les gens se demandent à quel moment je vais reprendre mon souffle! Même si je manque de temps ou de courage pour aller à la piscine, ça me fait toujours du bien."



**JULIE, COMMUNITY MANAGER**  
UNE APPLI POUR PRENDRE DU RECUL

"Quand je ne parviens pas à éclaircir une situation, j'utilise l'appli de méditation: Petit Bambou. 10 minutes par jour pour calmer son esprit et se recentrer sur soi. La méditation m'aide à discerner les émotions des faits et à changer de perspective. Après, une petite promenade dans les bois, et je vois presque aussi clair qu'après une thérapie."



**CAMILLE, JOURNALISTE**  
MA PRÉPA "LUNCH VITAMINÉ"

"Deux soirs par semaine, je cuisine pour mes lunchs. Des salades de légumes cuits, meilleures pour la digestion. Je n'ai pas de recette, j'achète simplement un tas de légumes que je cuis (vapeur ou au four) et j'assaisonne avec des épices. Et je varie: patate douce, brocoli, carotte, courgette, betterave, épinard, potimarron, edamame, haricot, courge, navets... Je rajoute parfois des graines, de la feta, du houmous maison, des légumineuses... L'intérêt? Je suis certaine d'avoir au moins un repas sain sur la journée, je fais le plein de légumes, et c'est plus chouette et rassiant qu'un bol de soupe et des tartines. Et puis, ça m'évite de craquer pour un sandwich, un fast food, ou un repas de la cantine... bref, des lunchs pas terribles et pas équilibrés. Et je fais des économies!"



**JUSTINE, JOURNALISTE**  
MES RECETTES SUCRÉES-SAINES

"Pour le petit-déjeuner, j'adore le cake au muesli: je mélange 1 œuf, une banane écrasée, 40 g de muesli et 1 c. à s. de lait végétal et je mets ça entre 2 et 3 minutes au micro-ondes. Je retourne le bol et hop, un gâteau tout chaud super réconfortant, sain et qui me cale jusqu'à midi. Autre douceur simple et saine: ma mousse au chocolat easy: un avocat, 1 c. à s. de cacao, une banane. On mixe le tout et c'est délicieux! Pour me motiver à faire du sport, j'écoute des podcasts qui durent le temps de ma séance: ça passe super vite et j'apprends des choses."

# 21 CONSEILS DES INSTAGRAMEUSES

## FORME

pour prendre soin de soi

Se faire du bien: le leitmotiv de ces filles qui nous inspirent quotidiennement sur Instagram sera le nôtre dès aujourd'hui! Chacune dans leur domaine, elles partagent leurs conseils pour une vie plus équilibrée.

### CHARLOTTE COLLARD: LA SUPER MAMAN HEALTHY

Instagram @charlotte\_collard • 62 K • Belge

Chroniqueuse dans *C'est du Belge* sur la RTBF et maman de trois petites filles, Charlotte vient de lancer son service traiteur *Charlotte Collard Catering*. Sur Instagram, elle mixe ses passions: la mode, la cuisine et la photographie.

#### Dire stop aux régimes et s'écouter

"J'ai été mannequin pendant des années et j'ai tout essayé. Aujourd'hui, je me concentre sur l'écoute de mon corps. C'est important d'attendre d'avoir faim pour répondre à cette demande au lieu de manger aux heures prévues, auxquelles tout le monde mange. Je réfléchis afin de choisir le meilleur et ce qui est nécessaire pour mon corps. L'idée de prendre soin de son corps comme d'un enfant fonctionne très bien."

#### Manger de tout à midi et léger le soir

"À midi, je m'autorise tout, à condition de ne pas mélanger les protéines avec les féculents. Le soir, j'aime manger léger. Je préfère laisser de l'énergie à mon corps pour se nettoyer en profondeur plutôt que de lui donner des tonnes de choses à digérer. Je prévois des soupes qui contiennent aussi des légumes à mâcher afin d'avoir quelque chose sous la dent."



@ZoeFidji



### CAROLINE PERRINEAU: LA PROF DE YOGA

Instagram: @theyoginist • www.theyoginist.com  
• 76,5 K • Française

Depuis qu'elle enseigne le yoga, Caroline Perrineau partage sur son compte Instagram des photos artistiques de postures, accompagnées de pistes de réflexion.

#### Bouger dès le réveil

"Le plus important au quotidien, c'est de bouger. Ça peut être une séance de yoga de cinq minutes ou le tour du quartier. Bouger dès le réveil permet de dénouer les tensions et d'activer son corps. Accompagnez le mouvement de dix respirations profondes (une grande inspiration suivie d'une grande expiration). Ce mécanisme permet d'apporter de l'oxygène et de réveiller le corps et l'esprit."

#### Vivre au rythme du soleil et des saisons

"En hiver, il faut aller dormir tôt et accepter que l'on a besoin de plus de repos qu'en été. L'idée n'est pas de se mettre au lit à 17 h, mais d'éviter de se coucher à 1 h du matin. Il est important aussi de se lever tôt, du moins quand le soleil se lève, pour bénéficier au maximum de la lumière du jour qui permet de lutter contre la dépression saisonnière."

### ANNE DUBNIDU: LA PRO DU RUNNING

Instagram @annedubnidu • www.annedubnidu.com  
• Livre: *La Magie du Running* • 117 K • Française

À 20 ans à peine, elle s'est aperçue qu'elle ne pouvait pas courir plus de dix minutes. Depuis, le sport, surtout le jogging, fait intégralement partie de sa vie.

#### Prendre rendez-vous avec le sport

"Tous les dimanches soir, j'effectue le même rituel. Je regarde la semaine qui arrive et repère les jours où j'ai du temps libre et ceux où je risque d'avoir des journées difficiles. En fonction de ça, je note dans mon agenda l'heure à laquelle je vais faire du sport, comme je noterais un rendez-vous chez le dentiste. Quand une journée s'annonce difficile, inutile de programmer une séance de sport en rentrant, on n'aura pas le courage. Par contre, on peut faire du sport le matin pour arriver détendue au boulot. J'écris mes rendez-vous avec le sport dans l'agenda de mon téléphone afin d'avoir des rappels, c'est stimulant."

#### Investir dans une montre connectée

"En comptant nos pas et nos calories, les montres connectées nous stimulent. Il n'y a rien de plus motivant que lorsque le bracelet vous annonce en fin de journée que vous avez atteint vos 10.000 pas ou qu'à la fin de la semaine, il vous félicite pour avoir effectué vos trois séances de yoga. Je conseille pour débiter la FitBit versa ou la FitBit Charge 3."





**MAÏLIS: LA CUISTOT**

Instagram @delici0usly\_healthy  
• monunivershealthy.com • 71 K • Belge

Via son compte Instagram, cette coach en nutrition veut montrer qu'il est possible de bien manger sans passer ses soirées en cuisine et prouve que le healthy peut être gourmand.

**S'autoriser des aliments bons pour le moral**

"Autorisez-vous quelques bonbons si vous en avez envie! Il faut juste veiller à ne pas engloutir le paquet en dix minutes. Car ce sont la frustration, la privation et la culpabilité qui amènent au craquage. Si vous avez mangé trois cookies et que vous en aviez envie, ce n'est pas un craquage. Ce ne sont pas des aliments 'bons pour la santé', ils n'apportent rien sur le plan nutritionnel, mais ils sont bons pour le moral."

**Tester la méditation**

"Je prends quotidiennement 15 à 30 minutes pour méditer et me recentrer. J'ai débuté une formation de huit semaines, un soir par semaine, à l'Institut Mindfulness de Bruxelles. Le but est d'entraîner son cerveau à revenir à soi, alors que nos esprits sont programmés pour penser à plein de choses en même temps. L'influence de la méditation sur le corps et le mental devient très vite évidente."

**LUCILE WOODWARD: LA COACH SPORTIVE**

Instagram @lucilewoodward • www.lucilewoodward.com  
• 176 K • Française

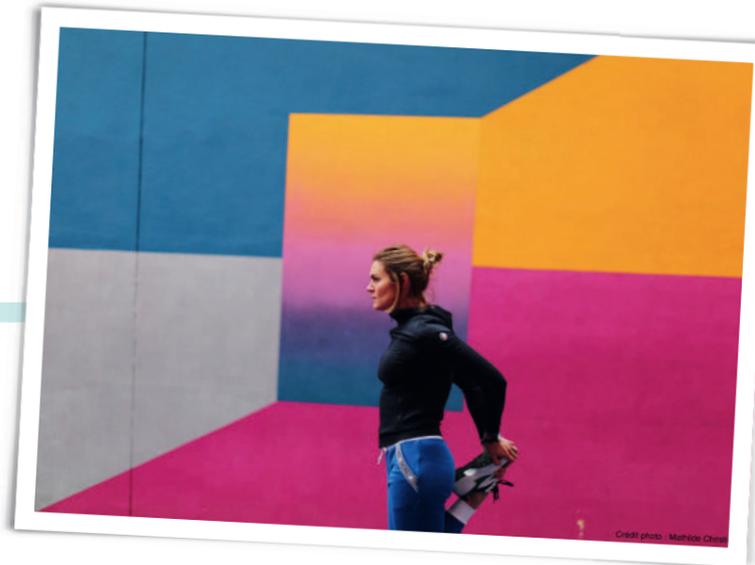
Coach sportive depuis dix ans, Lucile Woodward a débuté sur YouTube, avant de lancer un blog, une page Facebook et un compte Instagram. Elle souhaite encourager les gens à faire du sport régulièrement et à bien manger, et a créé un programme "alimentation + sport" de quatre semaines appelé "le défi de l'hiver" pour se remettre en forme.

**Bannir les produits transformés**

"Des pâtes, une tomate en morceaux et un peu d'huile d'olive seront toujours mieux qu'un plat préparé de pâtes bourré de sel, de sucre et de conservateurs. Les produits transformés sont de véritables fléaux qui favorisent le surpoids, la fatigue et la malnutrition. Il faut s'orienter au maximum vers la simplicité et les produits frais."

**Changer une chose à la fois**

"On s'imagine qu'il faut tout faire à la fois pour être en forme. Or la première cause de démotivation vient de cette volonté de tout changer dans sa vie d'un coup. Pour réussir, il faut y aller progressivement et



mettre en place une chose après l'autre. Exemple: le premier janvier, on ne se lance pas le défi d'arrêter le sucre, de faire du sport trois fois par semaine et de tout cuisiner maison. On se fixe un seul objectif et une fois celui-ci atteint et ancré dans son quotidien, on passe au suivant."

**Exploiter son quotidien**

"Bougez, montez les escaliers, marchez le plus souvent possible. Monter les escaliers sollicite le cœur, les poumons, les cuisses, les fessiers et la ceinture abdominale. Quand vous marchez, serrez le périnée tous les dix pas environ et videz en même temps tout votre air en rentrant le ventre. Cet exercice renforce la sangle abdominale, redresse la silhouette et procure une démarche assurée. Au travail, vous pouvez tenir vos réunions debout ou faire les 100 pas quand vous êtes au téléphone."

**MILA VICTORIA BARDIAU: L'AUTHENTIQUE**

Instagram @milavictoriayoga • 3 688 abonnés • Belge

Fil conducteur de son compte Instagram: le style de vie prôné par le yoga, mais pas seulement puisque Victoria partage ses découvertes dans sa quête d'une vie plus sereine et consciente.

**Se lever tôt**

"La manière dont on se lève détermine le reste de la journée. Si dès le réveil, on est dans le stress et la course, c'est mal parti. Je conseille, comme *Miracle Morning* (l'ouvrage qui a changé mon rapport au matin) le préconise, de se lever tôt



pour avoir une matinée apaisée et sereine. Le temps libéré, on le consacre à ce qu'on aime: lire, prendre un bain, méditer, se préparer... Je me lève à 6 h tous les jours et n'ai jamais été aussi en forme."

**Laisser son corps au repos minimum 12 heures**

"Depuis que je pratique cette forme de 'jeûne intermittent', je n'ai jamais eu autant d'énergie! Le principe est de laisser son système digestif au repos pendant minimum 12 heures. Le but n'est pas de s'affamer, mais de laisser à son corps une pause suffisamment longue. Cela permet d'avoir plus de tonus, car la nuit, le corps ne doit pas dépenser d'énergie pour digérer. Comme je mange

souvent tard le soir, je ne prends pas de petit-déjeuner avant 11 h le lendemain. Mais quelqu'un qui prend son repas avant 20 h peut déjà manger dès 8 h."

**Éviter le sucre avant 16 h**

"Si vous voulez manger une crêpe, du chocolat... faites-vous plaisir, mais à 16 h. C'est le moment de la journée où le corps digère le mieux le sucre et où l'organisme a besoin de créer de la sérotonine et de la mélatonine pour se préparer au sommeil. Si on a un pic d'insuline à 16 h à cause du sucre, pas grave, la journée se termine. Mais si on prend un petit-déj' sucré, on aura un pic d'insuline au milieu de la matinée et des moments de fatigue durant la journée."

**LISA NASRI: LA COACH SPORTIVE**

Instagram @happy.fit\_ • www.happy-fit.fr  
• 16,9k • Française

Activité physique et confiance en soi: pour Lisa, les deux sont liés. À travers son univers coloré, elle souhaite montrer que le manque de confiance en soi peut toutes nous concerner, et pas seulement les rondes.

**Se regarder nue dans un miroir**

"Jusqu'à mes 25 ans, je ne m'étais jamais regardée nue dans un miroir. Je fuyais mon reflet et je me suis laissé grossir, jusqu'à atteindre mon poids le plus haut. Un chiffre sur la balance que j'ai eu du mal à accepter. C'est à ce moment-là que je me suis obligée à me mettre nue devant un miroir. C'était moi qui avais amené mon corps à ce stade. Me regarder nue a été un déclic et aujourd'hui, je veux partager avec d'autres que le plus important, c'est de savoir si les kilos vous dérangent ou pas. Si oui, on agit, si non, on vit avec. Me regarder tous les jours dans un miroir me pousse à me poser les bonnes questions et à agir au lieu de subir."

**Choisir des tenues de sport colorées**

"Une belle tenue de sport aide à se sentir bien dans son corps, et la couleur fait du bien au moral. Il faut arrêter avec le cliché 'le noir, ça amincit'. La taille de vos cuisses ne va pas changer d'une couleur à l'autre, par contre la vision de soi avec des couleurs fait des miracles."



**CHLOÉ GRINE : LA NATUROPATHE**

Instagram : @clolenea • cloleneearth.com

• 16 K • Française

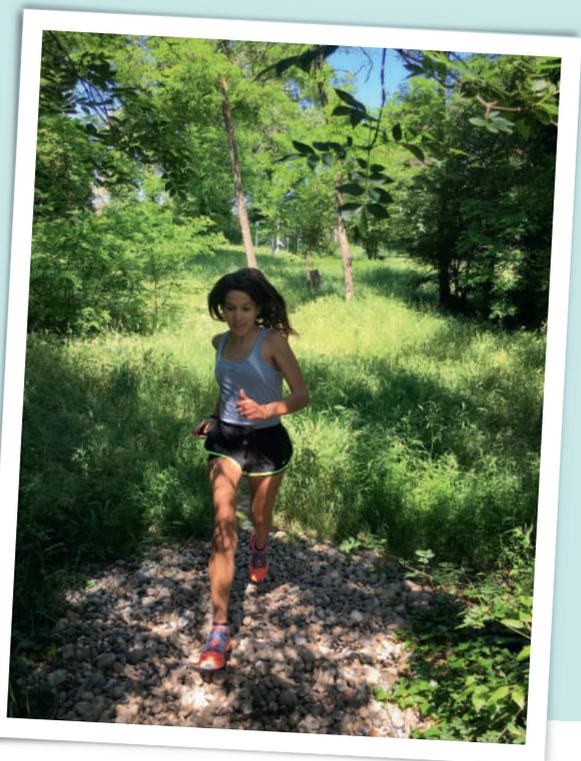
Il y a un an, Chloé Grine a décidé de se reconverter professionnellement et de se tourner vers la naturopathie. Depuis, elle partage ses conseils autour de l'alimentation, du sport, du bien-être et de la naturopathie.

**Toujours inclure un légume vert dans son alimentation**

“Les légumes verts ont des vertus détoxifiantes et antioxydantes grâce à la chlorophylle, et permettent de compenser un peu nos excès. Je conseille de les cuire à la vapeur pas trop longtemps. Ensuite, on rajoute un petit filet d'huile d'olive et c'est prêt.”

**Utiliser l'application de méditation 7Mind**

“Dix minutes par jour je pratique la méditation pour me recentrer. J'utilise l'application 7Mind. Une partie du contenu est gratuite, l'autre est payante. Pour la partie gratuite, une voix nous guide et nous explique comment s'asseoir, rester immobile, se concentrer sur soi-même... La concentration s'effectue à travers la respiration. Le contenu payant propose des séances de méditation pour chaque moment de la vie, par exemple pour se préparer à une réunion stressante.”



**MARIE DE BURBURE:**

**LA VÉGÉTARIENNE SPORTIVE**

Instagram @museofgreens • www.museofgreens.com

• 2 756 abonnés • Belge

Marie veut couper court à l'idée selon laquelle un végétarien ne mange rien et manque d'énergie. Son compte Instagram est dédié à des recettes végétariennes saines et savoureuses et au sport.

**Penser Mind & Body**

“En faisant du sport et en mangeant équilibré, on vise une chose: se sentir bien dans son corps. Et plus largement, se sentir heureuse. Il faut garder cet objectif en tête, c'est pour lui que l'on fait des efforts. Tout s'enchaîne dans un cercle vertueux. Faire une activité physique incite à prendre soin de son corps et à bien se nourrir. Et plus on se sent bien dans son corps, plus on est bien dans sa tête, et plus on est heureux.”

**Se fixer des challenges**

“Pour se motiver, fixez-vous des challenges atteignables. Exemples: s'inscrire à un demi-marathon, marcher tous les jours 10.000 pas, manger sainement pour diminuer ses problèmes de peau, faire un mois sans alcool, une semaine de repas végétarien... Peu importe les objectifs, pourvu qu'ils ne soient pas liés à la balance. On peut peser 60 kilos, avoir des muscles et être en pleine forme, et on peut peser 60 kilos et ne pas être en bonne santé. Le poids n'est pas le plus important.” ●

RÉALISATION: JUSTINE ROSSIUS ET CAMILLE HANOT. COORDINATION: CLAIRE DEBONGNIE.