

Une année vita

Et si on se focalisait enfin sur l'essentiel : être **épanouie** et nos astuces pour **avoir la pêche en 2017**. PAR PAULINE CAPMAS

Partir du bon pied et sauter allègrement dans cette nouvelle année... Plus facile à dire qu'à faire. On a toutes nos coups de barre, de pompe ou de blues. Alors, si on se concoctait un petit programme super-vitaminé? Nos meilleurs amis: le yoga, les baies, les huiles essentielles, et aussi un bon livre, une série rigolote, une appli fûtée ou une tisane. Au choix!

Je suis active au saut du lit

Dès le réveil, effectuez quelques exercices de gym matinale pour mettre votre corps en route et démarrer la journée en pleine forme. **COMMENCEZ** par des étirements simples et basiques, en adoptant une respiration profonde. Enroulez votre dos vertèbre après vertèbre, et essayez d'aller toucher vos orteils. Maintenez cette position quelques instants, le corps parfaitement relâché, puis déroulez lentement votre colonne de la même manière en terminant par la tête.

QUELQUES EXERCICES vous permettront ensuite de déverrouiller votre corps : rotation



Je télécharge Bloomizon

Grâce à son algorithme, cette appli vous permet d'éviter les carences ou les surdoses de vitamines. Il suffit de renseigner taille, poids, sexe, habitudes alimentaires et dépenses physiques hebdomadaires, et Bloomizon vous aiguille en fonction du résultat. Votre programme vitaminé (compléments alimentaires) sera livré chez vous. Sur Google Play et App Store.

MON SHOPPING VITALITÉ



Coup de fouet 9 vitamines + 5 minéraux issus de fruits et de plantes. Arkovital PurEnergie, Arkopharma, 15 €.



Dynamisant 1 kit pour lutter contre la déprime. Rituel de Bien-Etre Energie aux Fleurs de Bach, Elixirs & Co, 27,50 €.



Pour les bouts de chou Ces gummies fruitées et bio leur redonnent du tonus. Too Fruit, Energie & Croissance, 12,90 €.