

8 ON MET UN COACH DANS SON MP3. L'idée, c'est de transformer son joujou techno en entraîneur personnel. Sur www.jiwok.com, on trouve le logiciel gratuit du même nom qui propose en téléchargement plusieurs programmes d'entraînement, en fonction des besoins de chacun. On s'inscrit et on choisit. Progressifs, on peut opter pour courir une heure, faire des étirements ou des exercices pour perdre du poids, par exemple. Le tout en musique et sous les encouragements d'un coach.

9 ON SE MET À L'HUILE DE COLZA, une vraie bombe d'oméga-3. Associée à un peu de jus de citron, elle fait merveille sur une bête salade verte ou sur une assiette de légumes.

10 QUAND ON PENSE TAKE AWAY, ON DIT BIO. Une idée qui se développe. A Lausanne, on adore la Biotique (av. de Montchoisi 3), qui propose tous les jours des plats sains à emporter. Et si on n'a pas cette alternative près de chez soi, on se bricole des boîtes repas. Au Japon, c'est tout un art et ça s'appelle le bento. Nos sites préférés sont sur www.femina.ch/sites-bento

12

On mise sur l'agrume en choisissant le pamplemousse, rose si possible, pour ses propriétés antioxydantes, sa faible teneur en calories, sa richesse en fibres et en vitamines C et A.



13 ON S'EMBELLIT SUR PHOTO, avec la fonction «beauté» des derniers appareils photo Mju d'Olympus, bonne pour le moral! En une pression de touche, l'appareil corrige nos petits défauts et nous illumine le teint. Idéal sur la version Mju Tough 6000, tout-terrain, qu'on peut embarquer sous l'eau jusqu'à trois mètres de profondeur et qui supporte les chutes de 1,5 mètre de haut... Rien que ça!

14 ON MANGE VITE, D'ACCORD, MAIS SAIN. A suivre, le nouveau label «D-li vert», décerné aux restos, fast-food et take away proposant un menu équilibré qui ne vide pas pour autant notre porte-monnaie. Les membres sont sur www.femina.ch/label-dlivert

11

ON MET UN RAYON DE SOLÉIL DANS SES CHEVEUX, avec une teinture un ton plus clair que d'habitude ou juste quelques mèches dorées. De quoi illuminer le visage et retrouver le sourire!