



VOUS, EN MIEUX!



BÉA ERCOLINI
RÉDACTRICE EN CHEF

CULTIVEZ LA BELLE ENERGIE

Je veux tout, tout voir, tout faire! Pour cela, j'ai besoin d'une bonne base: être en forme. Après, le sourire vient comme une seconde nature...

MES ASTUCES

> **Des protéines le matin.** Il paraît qu'elles ont un effet sur le moral. Je constate qu'elles me donnent la pêche, sans fringales, jusqu'à 13 heures. Je croque aussi des noix de cajou à l'effet prozac-like, je bois du lait de riz et des infusions. Et pas de sucre. Jamais.

> **L'alcool uniquement le week-end.** Ce n'est pas un secret: plus le temps passe, plus il vous flingue le peps. Quand je rentre d'une soirée arrosée, je dépose un grand verre d'eau sur la table de nuit. Un aimable coup de pouce à mon foie qui va devoir métaboliser mes excès.

> **L'alcool jamais à jeun.** Pour limiter l'absorption des calories, je croque un Babybel light avant un cocktail.

> **Marcher sur des balles de tennis.** Un truc de ma copine Cristina, maître en massage shiatsu. Poser deux balles de tennis bien fermes au sol, se les caler sous les orteils, les faire glisser le long du pied jusqu'au talon, et retour. Mieux vaut se tenir à un meuble pour ne pas tomber. Masser les pieds réveille si bien l'énergie qu'on garde cela pour le matin.

MES ADRESSES TONIQUES

> **Un bon médecin anti-âge ou longévital.** Dès la quarantaine, parfois avant si on le sent, il est important de faire un bon bilan complet, incluant les hormones, la nutrition, etc. C'est la base pour booster l'immunité et être en forme.

Consultation longévital (un coach + un médecin) à l'Anti Aging Center, rue Vilain XIII 19 à 1050 Bruxelles.

> **Du sport une fois par semaine.**

Je sais, c'est peu. Mais par contre, je ne rate JAMAIS ma séance de pilates hebdomadaire. Elle me permet de garder forme humaine en travaillant beaucoup et en faisant la fête parfois.

Marie-Hélène Chabrier au Centre Victor Gambier, rue Victor Gambier 2, 1180 Bruxelles.

MON INCONTOURNABLE

> **Porter du rose.** Aux joues, avec un blush vraiment pink. En sweat-shirt et couleur poudre, c'est THE pièce de la saison. Dans tous les cas, ça donne bonne mine et ça booste le moral. C'est scientifique: mon médecin dit que les couleurs vives augmentent la production hormonale.