



BONNES HABITUDES ↑  
**Pour manger sain,  
bougez!**

Oui, le sport fait maigrir, mais pas comme on l'entend! Selon une étude\*, l'activité physique pourrait modifier le fonctionnement de certaines zones du cerveau, en particulier celles qui régulent le comportement alimentaire. En clair, plus on bouge, mieux on équilibre notre assiette spontanément.

\*Publiée dans *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

## C'est quoi?

Des billes de céramique désinfectantes aux 10 actifs naturels, qui réduisent la prolifération des bactéries et virus. Durée de vie: de 3 à 5 mois. Billes de Nagano, 13,80 € sur [Bijin-shop.com](http://Bijin-shop.com), en magasin bio et parapharmacie.



## COVID-19

### OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?

Une liste des lieux de dépistage est disponible sur la plateforme française [Jemefaisdepister.fr](http://Jemefaisdepister.fr). Vous y trouverez aussi toutes les infos, mises à jour régulièrement, concernant les professionnels qui réalisent ces tests près de chez vous.

PAR MURIEL GAUDIN ET AUDE TIXERONT



## COUP DE CŒUR L'ASTRO JOLIE

Explorer sa personnalité, en apprendre plus sur soi, identifier ses forces et ses faiblesses... tel est le sens de l'astrologie. Grâce à Célès, l'interprétation de votre thème astral s'accompagne d'une carte de votre ciel, personnalisée par un graphiste. Un joli cadeau, à offrir ou à s'offrir. Poster Célès, à partir de 37,90 €, sur [www.celes.shop](http://www.celes.shop).

## Le chiffre

# 74%

### DES FEMMES

souffrent d'insuffisance veineuse, qui se traduit surtout par une sensation de jambes lourdes. La sédentarité favorisant son apparition, profitez de l'été pour nager, marcher... et bien vous hydrater.

Source: Dr Guillaume Stalnikiewicz, médecin vasculaire.

## STIMULANT UNE PAUSE FRAÎCHEUR

Notre énergie a tendance à fléchir quand les températures grimpent. A base de pulpe d'aloë vera, riche en nutriments et source d'antioxydants, ces boissons à diluer hydratent tout en fortifiant l'organisme. Aloë vera gel et Aloë peaches, Forever, 11,16 € les 330 ml, sur [Foreverliving.fr](http://Foreverliving.fr).

