

marie claire

LA FORCE
LUMINEUSE DE
**PENÉLOPE
CRUZ**

**MODE
FARNIENTE
40**
PAGES
DE MAILLOTS,
ROBES,
SANDALES

BEAUTÉ
PRENDRE
SOIN
DE SA PEAU
AU SOLEIL

**LA SORORITÉ,
VRAIMENT ?**
QUAND LES
FEMMES
SE HAÏSSENT
EN LIGNE

**FINI LES
IMPLANTS !**
ELLES VEULENT
RETROUVER
LEURS SEINS
NATURELS

PLONGER DANS L'ÉTÉ

**NOS ENVIES FOOD, FORME,
CULTURE, VOYAGES...
POUR DÉCOMPRESSER**

N°838 JUILLET 2022

L 15511 - 838 - F. 2,50 € - RD



9. Mode

On s'inspire de la valise de Vanessa Seward

La créatrice de mode partira à Naples et à Saint-Rémy-de-Provence avant de se poser avec son mari Bertrand Buralat et leur fille dans leur maison des Pyrénées. Dans ses bagages, elle glissera :

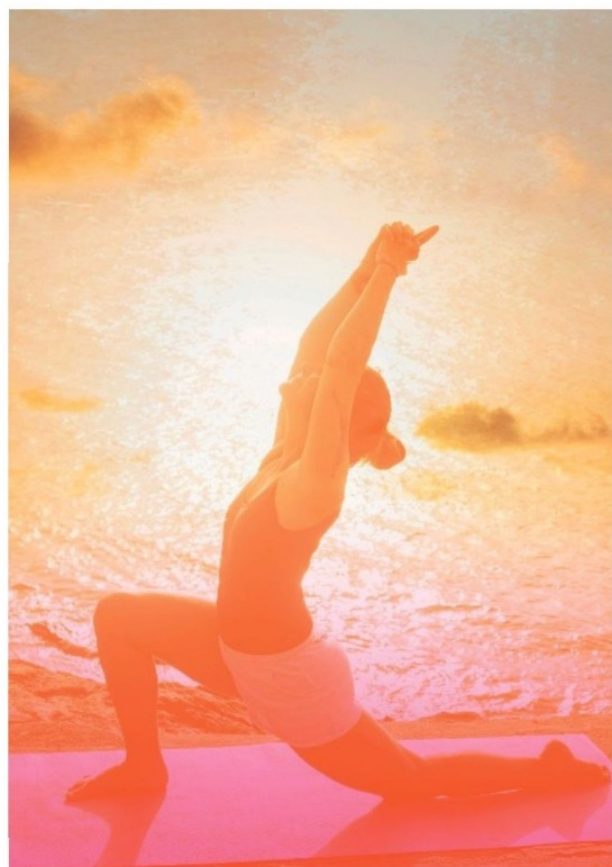
1. LE JEAN VERT POMME WRANGLER «*En collaboration avec La Redoute. Taille haute, grandes poches, jambes bootcut, il est parfaitement coupé.*»

2. UNE BLOUSE BLEU MARINE «*De la nouvelle marque de Sophie Douzal, Le Château de Ma Mère.*»

3. UN MAILLOT UNE PIÈCE ERES «*J'en achète un chaque été, c'est un bon investissement !*»

4. LES ESCARPINS À TALONS SLINGBACK DE CHANEL «*Pour sortir dîner sans être trop haut perchée.*»

5. UNE ROBE LONGUE EN COTON INDIEN «*Issue de ma collaboration avec la marque Bloom Paris, elle est facile à porter pour aller à la piscine ou sortir le soir.*»



10. Bien-être On se remet en forme

Élodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga Club et autrice de *Yoga, un art de vivre**, nous livre trois pratiques du quotidien pour se détoxifier et tonifier ses muscles sans les gonfler.

DÉMARRER LA JOURNÉE PAR UNE RESPIRATION TONIQUE

Au réveil, on prend un moment pour le kapalabhati ou « respiration de feu » : bouche fermée, on inspire naturellement avant d'expirer, nombril rentré dans le ventre, d'une façon courte, saccadée et rythmée. On effectue 3 séries de 20 à 50 expirations, avec une pause de respiration complète entre chaque série : détoxifiant et puissant pour sculpter sa taille.

INVESTIR DANS UN GROS BALLON DE GYM

Le Swiss Ball a été créé par une professeure de pilates dans les années 60 aux États-Unis. S'asseoir, même 15 à 20 min, dessus, devant la télé ou l'ordinateur, engage naturellement la sangle abdominale, les muscles stabilisateurs et les articulations pour trouver son centre de gravité et éviter de tomber. Comme on mobilise aussi la colonne vertébrale, on se fait un joli dos musclé. (À partir de 18 € chez Decathlon.)

MISER SUR LA NATUROPATHIE

À nous les huiles essentielles ! Quelques gouttes de pamplemousse - astringente et lipolytique - ou de romarin dans une huile neutre : on se masse avec pour dégorger le gras incrusté. Une de basilic, sur les poignets, à respirer pour couper les fringales. Une de mandarine, par voie orale, dans une mini-cuillerée de miel pour drainer le foie et aider la digestion.

(*) Éd. Flammarion, 24,90 €.