

télé
7
JOURS

Programmes
du 10 au
16 janvier 2009

Plus de 6 millions de lecteurs

TÉLÉ 7 JOURS
+ Un éléphant
ça trompe
énormément
en DVD



"Question
salaire?
Je ne vole pas
mon argent"

"J'ai beaucoup
à apprendre de
Claire Chazal"

"Mes résolutions
2009: régime
et sport"

"Mes
enfants
me protègent"

Exclu
Face
aux
lecteurs

Après trois mois de tempêtes...

Laurence Ferrari
s'explique!

WWW.TELE7.FR

M 02679 - 2537 - F: 1,05 €



BARACK OBAMA
Les secrets de son enfance

Super Koh-Lanta
JADE RACONTE TOUT

DEXTER: les révélations
du héros de la série

bien-être

La folie de l'aqua-cycling

PÉDALER DANS L'EAU. C'EST PARFAIT POUR RENOUEUR AVEC UNE SILHOUETTE DE RÊVE.



Bien connu des kinésithérapeutes pour la rééducation des sportifs, l'aqua-cycling s'affiche de plus en plus dans le programme des activités en salles de gym et en piscines municipales. Le principe ? Un vélo ventousé ou posé au fond de l'eau sur lequel on pédale en étant immergé jusqu'à la poitrine.

Double effet

L'intérêt de ce drôle de vélo est de combiner le cardiotraining du pédalage à l'action drainante de l'immersion et au plaisir d'être dans l'eau. Les mouvements sont doux et sans heurts sur les articulations. Et, contrairement aux idées reçues, on brûle autant de calories que sur la terre ferme. D'ailleurs on peut constater, en sortant de l'eau, que l'on transpire ! En fonction de votre niveau, vous pouvez régler l'intensité du pédalage (avec des volets qui s'inclinent dans le pédalier) pour donner l'illusion des montées et des descentes.

Dégommeur de cellulite

La pression de l'eau sur les tissus possède également un effet drainant, tant au niveau de la circulation sanguine que lymphatique, intéressant quand on veut en finir avec la peau d'orange et une cellulite oedémateuse. Idéal contre les

jambes gonflées, « on ressort de l'aqua-cycling avec l'impression d'avoir les jambes légères », explique Éric Beishe, responsable produit au Club Med Gym. « L'activité plaît particulièrement aux femmes pour son effet direct sur la cellulite et pour le remodelage du corps. »



En pratique

Généralement, deux types de séances, plus ou moins longues (30 ou 60 minutes) et intenses sont proposées. Le plus efficace est de pratiquer un pédalage soutenu pour obtenir un effet amincissant, mais pas trop rapide, car pédaler dans l'eau n'empêche pas de produire de l'acide lactique et d'avoir des courbatures.

Catherine DESMOULINS

Liste de centres : www.dynamika.fr

Vivons mieux

PUBLICITE

Dos en compote, épaules en feu, genoux en vrac... Réagissez !



VOUS ÊTES PRÈS D'UN SUR DEUX À CONNAÎTRE, APRÈS 45 ANS, UNE FRAGILITÉ ARTICULAIRE QUI PEUT S'AGGRAVER AU FIL DU TEMPS. TOUT GESTE, MÊME LE PLUS SIMPLE, PEUT ÊTRE PÉNIBLE À EFFECTUER AU QUOTIDIEN.

Pour vous soulager durablement, le centre de recherche Phythea a conçu **Phytalgic**, un complément riche en actifs naturels (huile de poissons, ortie, zinc), pour un double effet apaisant et protecteur des articulations. En raison de sa parfaite tolérance, vous pouvez utiliser Phytalgic sur une longue période, en cas de troubles articulaires importants.

Notre avis : un excellent produit qui tient ses promesses : des articulations qui se dérouillent progressivement, un soulagement durable dans le temps, un confort de vie retrouvé en quelques semaines seulement !

■ En vente chez votre pharmacien
Code ACL : 782 257.3 - Env. 16 €
Plus d'infos au 0800 302 308 (appel gratuit)
www.phytalgic.com



"La ménopause maltraite ma peau. Que faire ?"

PASSÉ 50 ANS, UNE QUESTION OBSÈDE LES FEMMES : COMMENT ARRÊTER LES EFFETS DU TEMPS QUI PASSE SUR NOTRE PEAU ? MÊME SI LA SOLUTION MIRACLE N'EXISTE PAS, IL EST MALGRÉ TOUT POSSIBLE DE L'AIDER NATURELLEMENT À S'ARMER CONTRE LES PREMIERS SIGNES DU VIEILLESSEMENT.



Pour que votre peau traverse la ménopause sereinement, essayez **Ménophytea Anti-Age**. Sous forme de capsules à avaler, ce complément nutritionnel apporte les actifs nécessaires pour lutter efficacement contre le relâchement cutané (ovale du visage, cou, bras...). Ses 3 huiles d'origine naturelle vont également contribuer à hydrater et protéger votre peau en profondeur et vous aider à retrouver une peau plus souple et ferme.

■ En vente chez votre pharmacien
Code ACL : 432 177.0 - Environ 19 €
www.menophytea.com

