

10H Lever en douceur : réveil naturel avec le simulateur d'aube branché sur l'ipod. Premier geste beauté de la journée « home spa », un verre d'eau citronnée tiède (toutes les stars ne jurent que par lui) suivi d'un zeste de lotion tonifiante sur le visage.

Eveil Lumière Musique PHILIPPS, 179,90 €
 Lotion de réveil défroissante, CLARINS, 30 €



Week-end Cocooning

Il pleut dehors et vous êtes bien au chaud, emmitouffée d'un gros gilet. Pas de doute, vous êtes prête pour un week-end cocooning dans les règles de l'art. Suivez notre programme. K.P. ■



12H Plongez dans un bain à la texture laiteuse et chouchoutez vos cheveux en les imprégnant d'huile et en laissant reposer trente minutes le temps de vous délasser... L'air sent bon l'huile essentielle de lavande réchauffée. Lavez vos cheveux et finissez par un gommage du corps au sucre.

Poudre de bain Lactescence, NUTRIMITICS, 31 € / Huile d'Alès, PHYTO, 10 € / Huile essentielle de lavande officielle bio, UNMEI, 10 € / Sucre exfoliant corps, OFFICINEA, 29,95 €



14H Soins de la tête aux pieds : chouchoutez votre visage et votre corps avec des produits ultra-doux, apaisants et amincissants.

Masque hydratant coco lacté au lait d'ânesse, CALINESSE, 32,50 € / Crème apaisante Tolérance extrême, AVENE, 16,90 € / Baume gourmand corps Noix de coco et vanille, MONOPRIX, 5,95 € / Rétinol anticellulite intensive, ROC, 23,40 €

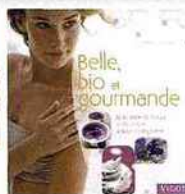
18H Un peu d'exercice : pas question de cardio, mais une activité zen devant sa télé avec un top model qui donne l'exemple, alors forcément, ça motive !
 Wil yoga avec Anja Rubik

19H Pause massage 2 : effacez toutes les dernières tensions avec ce masque pour yeux, qui vous plongera dans une petite sieste.

Masque de massage oculaire relaxant, TIAO 360, 219 €



15H L'heure du goûter sonne : troquez le pyjama pour un fuseau amincissant qui fait maigrir sans en avoir l'air. Un p'tit creux ? On se rue dans le dernier ouvrage de Sophie Macheteau « Belle, bio et gourmande » (Editions Vigot), qui propose des recettes de cuisine et de beauté 100 % naturelles.
 Legging amincissant, LYTESS, 28 €



17H Pause massage 1 : la haute technologie s'invite à la casa avec le casque qui permet un lifting en douceur ou un coup d'éclat en massant les muscles faciaux. SLENDERTONE Face 299 €

23H Au dodo : démaquillage obligatoire même pour celles qui n'ont pas succombé à l'appel du mascara + la crème de nuit visage et aussi celle pour les cheveux !

Pour les insomniaques, remplacez les somnifères par des gélules de phytothérapie. Lingettes cotons nettoyants moussants Aqua clean, DEMAK'UP, 3,49 € / Cure ultra-réparatrice pour cheveux, PHYTO SPECIFIC, 28 € / Gélules Sériane Sommeil, NATURACTIVE, 11 €



20H Dîner de tous les sens : concoctez-vous un dîner à la bougie aromathérapie ou encens pour prolonger les effluves relaxants. Encens cannelle orange, 3,90 € ou Bougie parfumée musk fruits rouges, 6,90 €, ULRIC DE VARENS

21H Gym-télé : matez le Docteur Mamour en enchaînant ces mouvements de gym passive au sol : assise dos droit, jambes pliées près du buste/contraction des fessiers et de la poitrine en série de 20.

