



## LES BONS PLANS DE LA QUINZAINE

Des produits malins et pas chers ? La sélection de la rédaction.

Par Céline Mollet

### On se laisse tenter...

**Le Club Med Gym** propose désormais de vous envoyer un coach à domicile. La célèbre enseignante s'est associée à b.24-06, spécialiste du sport à domicile, pour offrir ce service à ses adhérents. De quoi compléter le sport en salle, et bouger même lorsque votre emploi du temps est compliqué. Comptez 75 € pour une séance. Tarifs dégressifs selon le nombre de séances, et déductible des impôts, si bien que la séance revient à 37,50 € maxi. Renseignements : [www.clubmedgym.com/sport-a-domicile](http://www.clubmedgym.com/sport-a-domicile)

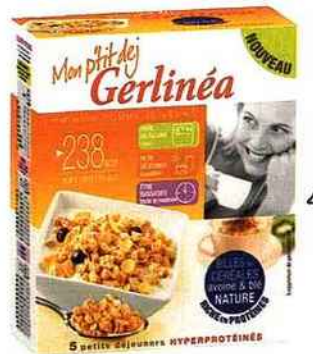
### On surfe...

Un suivi personnalisé de votre régime, c'est possible avec Jenny Craig. Si vous avez opté pour cette solution de plats préparés, rendez-vous sur le site [www.jennycraig.fr](http://www.jennycraig.fr), rubrique My Jenny. Vous pourrez y visualiser votre courbe de poids, vous y trouverez aussi des exercices de gym, des recettes, des tests.

### On se relaxe...

On le sait, l'eau favorise la relaxation. Associée à la musique, c'est le top. D'où l'idée du centre Royatonic en Auvergne : louer à ses clients des lecteurs mp3 pré-programmés, pour qu'ils pratiquent leurs activités en piscine dans une zenitude totale.

Tarif de la location : 4 € en plus de l'entrée. [www.royatonic.com](http://www.royatonic.com)



#### 1. Fruité

Pour se faire une silhouette de rêve, on craque pour cette crème minceur à la caféine et à l'extrait de bupleurum chinensis, plante asiatique favorisant la lipolyse. Son parfum fruité gourmand est addictif. **Amincissant Phyto-Destock, 9,90 €, LinEance.**

#### 2. Pschitt futé

Pour donner un coup de frais dans la maison et se débarrasser des acariens, ce spray aux huiles essentielles est parfait. À pulvériser dans l'atmosphère, mais aussi sur les matelas, coussins, canapés ou moquette. **Spray assainissant, 19,90 €, Végebom**

#### 3. Élixir magique

Grenade et cranberries comptent parmi les fruits les plus riches en antioxydants. Ils ont donc été associés dans une délicieuse boisson, aux vertus bienfaisantes, puisqu'elle aide à neutraliser les radicaux libres. **Grenade cranberry, 2,19 €, POM Wonderful.**

#### 4. Bon p'tit déj

Pauvres en calories, riches en fibres et protéines, ces céréales ont de quoi vous caler jusqu'au déjeuner. Elles changent des céréales traditionnelles, qui une fois avalées, ne laissent pas de sensation de satiété. Billes de céréales avoine et blé nature, **5,99 €, Gerlinéa.**

#### 5. Jolis poids

Pratiques, colorés, au look sympa, ces haltères ont tout bon. Elles aideront à se faire des muscles en béton. Faciles à ranger, elles seront le nouvel allié des sportives avant l'été. **Haltères Cat Barbells, 10 €, Energetics chez Intersport.**