



Mincir : à deux,

Vous voilà 3 à la maison, comme c'est mignon ! Mais avec bébé, se sont installés également quelques kilos autour des jolis abdos de papa et du corps de sirène de maman. Serrez-vous les coudes pour les faire disparaître.

Virginie Legourd

Votre couple vient de former une véritable famille et, aujourd'hui plus que jamais, vous formez une équipe soudée, un duo de choc. Côté maman, malgré la perte de kilos après la naissance, vos vêtements coïncent un peu. Et côté papa, c'est carrément la couvade. Sauf que n'ayant pas accouché des pizzas et autres

chips engloutis, par solidarité certes, mais engloutis tout de même, ses plaquettes de chocolat ressemblent plus à une belle brioche. Il est temps d'agir !

L'union fait la force...

L'heure est à la réunion au sommet. Planification des menus, affichage sur le réfrigérateur, courses établies en conséquence, puisque vous êtes d'accord sur les kilos à perdre, il est d'autant plus facile d'éradiquer des placards les aliments «wanted», et de cuisiner plus léger. Aidez-vous des épices pour conserver goût et plaisir de déguster des plats savoureux. Finis les tortures ou le chantage à la tartine de Nutella. C'est steak, haricots verts et céréales du soleil pour tout le monde. Sans frustration, ni tentations, vous risquez moins de craquer, vous gagnez du temps et pouvez même vous accorder ensemble un bon repas par semaine à la maison ou au resto, c'est aussi l'occasion de se retrouver en couple. L'avantage d'être deux tient aussi dans le courage et la détermination renforcés qui en découlent. Généralement quand l'un



Séjour régénérant aux Seychelles

Faites rimer ligne avec paradis sur terre. Dans ce complexe 5 étoiles, sur une péninsule privée, la chef met un point d'honneur à vous concocter des menus sains, faibles en calories, travaillés avec vous, pour une parfaite adéquation avec vos besoins. Ces

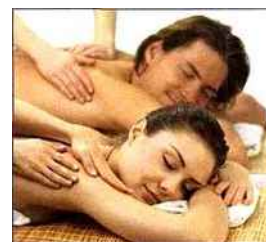
plaisirs culinaires vont de pair avec des séances de yoga quotidiennes, une gamme de soins dispensés dans le spa de l'hôtel, cosignée avec La Prairie ainsi qu'un programme de fitness et de relaxation.

Hôtel Maia, offre bien-être et sérénité en

plus du forfait all inclusive, 150 € par jour, par personne environ.

Coaching personnalisé

Au cœur d'une nature luxuriante, à seulement 1h30 de Paris, La Roche-Posay vous accueille toute une semaine. Au programme de votre



sejour, en amoureux ou accompagné de bébé qui bénéficie d'une garde lors de vos soins : bienfaits de la balnéo à l'eau thermale, avec des soins ciblés amincissants et tonifiants pour obtenir de vrais résultats.

Spa en eau thermale de La Roche-Posay, semaine totale minceur à La Roche-Posay, à partir de 830 € par personne avec hébergement.

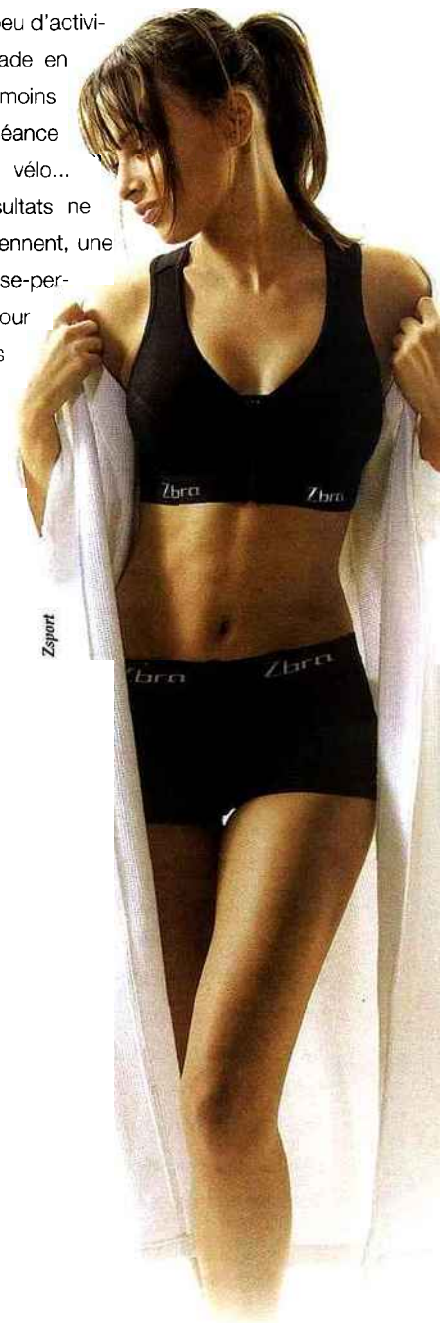
c'est mieux !

des deux flanche, l'autre est là pour le motiver, le pousser délicatement vers la machine elliptique. Établissez des règles, une sorte de contrat, après avoir fait le point et défini vos objectifs ensemble. Mais, surtout, n'essayez pas d'entrer en compétition. D'une part parce que physiologiquement vous partez perdante et d'autre part pour éviter de perdre du temps et de vous dire des monstruosité. Mieux vaut progresser lentement mais sûrement. Et en cas d'absence de votre partenaire minceur, ayez le réflexe de l'appeler. 1 minute au téléphone et généralement la tentation s'envole.

Changer le rythme

Inutile de vous le répéter, les hommes perdent plus et plus vite. N'empêche qu'à quelques petits détails près, les menus se ressemblent. C'est parti ! Le matin, boisson chaude sans sucre, céréales, laitage léger et fruit. Pour lui, une petite tartine en prime ou un œuf. À midi, des crudités sans mayo, viande ou

poisson, des féculents, légumes à volonté, 1 portion de fromage, 1 tranche de pain et 1 fruit. Pareil pour lui, mais en grammage un rien plus élevé. Au dîner, potage, viande ou poisson, tranche de pain et légumes à volonté, laitage léger et fruit. Tout en renouant avec les bonnes habitudes alimentaires, n'oubliez pas un peu d'activité physique. Une petite balade en amoureux chaque jour (au moins une demi-heure), une petite séance de natation, de rollers, de vélo... bougez ensemble ! Les résultats ne tardent pas, les sourires reviennent, une fois en accord avec votre pèse-personne, suivez ses bases pour l'équilibre et agrémentez-les de vos petits plaisirs sucrés et sauciers de temps en temps.



Marche à suivre

Pour courir ou marcher, ces chaussures associent sport, fitness et bien-être. Mine de rien, à chaque pas, vous améliorez votre forme physique et votre vitalité. Les balades en couple prennent une autre allure et les jambes se gaibent !

Elles sauront aussi détendre les muscles de votre aimé et stimuler votre retour veineux. Veinards !

Sano, Excess pour Madame, Rapid pour Monsieur, à partir de 200 € environ.



Chacun la sienne

Alors que la vôtre s'inspire de motifs indiens et s'habille de coloris plutôt rose, la sienne joue la sobriété en noir et or. Mais les résultats sont là : en 4 semaines, à raison de 5 séances de 20 minutes (l'équivalent de 120 abdos), votre tour de taille passe en mode guêpe et Jules renoue avec ses tablettes de chocolat. Slendertone, ceinture system Goa et noire, à partir de 170 € environ.



Sains déplacements

Ils sont conçus pour les promenades loisirs occasionnelles sur route et chemin. Chacun a le sien : 7 vitesses pour elle, 21 pour lui. Et pour les balades en famille, le porte-bagages peut accueillir sacoches et siège enfant, les pare-jupes protègent les petits pieds et un second siège peut être fixé à l'avant.

Holland Bikes, Batavus Intermezzo Spirit 870 € environ, Batavus Jakima Basiq 760 € environ.



Côté dessous

Au féminin, une brassière assure le maintien pour tous les sports à très fort impact et évaporation très rapide de la transpiration. Des coutures plates protégées par une bande molletonnée évitent toute irritation.

Au masculin, même technologie et même confort en version slip ou boxer.

Zsport, brassière Zbra 47 € environ, boxer Zsport Homme 23 € environ.

