

Avril 2006



Avril, mai, juin... 3 mois pour se faire un corps de sirène avant l'été et être bien avec soi-même. Le projet est réaliste et le résultat durable, à condition d'avoir une approche globale. Au programme, manger! Mais manger mieux, en fonction de ses besoins et de sa morphologie. Et bouger, parce que mincir sans se muscler, c'est un peu comme l'image sans la couleur. Bref, 12 petites semaines pour mettre en place de meilleures habitudes alimentaires, se sentir comme un poisson dans l'eau et en profiter à vie...



C'EST DANS L'AIR DU TEMPS

↗ En hausse

- L'hôtel-spa L'Agapa, à Perros-Guirec. Soins de 28€ à 110€. (Tél. 02 96 49 01 10)
- Le premier « psy-center » ASP psychologues associés, 13 rue de Liège, Paris IX^e.
- La nouvelle baguette de pain « Fétiche », vendue 1€, 34 rue du Dr Blanche, Paris XVI^e.

↘ En baisse

- Boycoter les poulets fermiers!
- Les alcools forts.
- Avoir une alimentation acide.

→ Les valeurs sûres

- Le dernier-né des home-spa de Jacuzzi. Spa Premium J-365, 213x231x96 cm, option radio, 13 500€ environ.
- La Boutique du dos et ses 10 ouvertures en 2006.

3 Suisses: 0 892 691 500
Agnès B. au Club des Créateurs de Beauté: 0 892 701 710
Aigle: 05 49 02 38 98
Alessi: 01 42 66 14 61
Allumette: www.allumette.fr
AM-PM: 0 892 350 350
Andrew Gn: 01 44 61 74 00
Arkopharma: 04 93 29 11 28 ou www.arkopharma.com
ASP psychologues associés: 01 53 16 14 14
Aubade: 01 70 99 20 00
Averatec: 00 800 28 37 28 32
Babble Circus: www.babblecircus.com
Bathroom Graffiti: 01 47 04 23 12
BCBG Max Azria: 01 43 12 55 20
Bérénice: 01 45 51 12 01
Biotherm: 01 49 64 80 00
Biscote: www.biscote.net
Boss Orange: 01 44 17 16 70
Bougies la Française: 02 51 42 15 34
Boutique du dos: 01 42 80 43 28 ou www.laboutiquedudos.com
Bulgari: 01 53 23 92 92
Cacharel: 01 43 12 96 00
Carolina Herrera: 01 40 88 47 10 ou www.carolinaherrera.com
Casio: 0 825 88 44 77
Castorama: www.castorama.fr
Caudalie: 01 44 29 24 24 www.caudalie.com
Chanel couture et parfums: 0 820 002 005

Charles Jourdan: 01 45 62 29 28
Chat-Bada: 01 43 54 27 86 www.chat-bada.com
Cheloma: + 32 68 65 96 96
Christian Dior Couture: 01 40 73 73 73
Christian Dior Parfums: 01 49 53 88 88
Christofle: 01 55 27 99 00
Chuchotements aux 3 Suisses: 0 892 69 15 00
Coming B: 01 42 84 91 81
Créative Labs: 0 805 111 320
Custo Barcelona: 01 40 27 07 73
Darjeeling: 01 49 69 18 00
Deknudt Decora: www.deknudtmirrors.com
Diab'less: 01 42 36 57 25
Diesel Montres: 03 88 02 18 01
Diesel Couture: 01 40 13 70 55
Docteur Valnet: 0 800 04 08 99
Elitis: 05 61 80 20 20
Ellie Saab: 01 42 56 77 77
Emanuel Ungaro: 01 53 57 00 00
Esprit Sports: 01 40 28 50 00
Etam: 0 825 003 826
Ethiquable: 05 62 06 05 06
Exquise Esquisse: www.exquise-esquisse.com
Fifi Chachnil pour Etam: 0 825 003 826
Forté Pharma: www.fortepharma.com
FR66: 01 44 54 35 36
Garnier: 0 810 18 28 38

Gaspard Yurkievich: 01 47 77 42 48
Giambattista Valli: 01 43 06 37 79
Giles: 01 44 77 93 60
Gokan Kobo: 01 43 38 24 71
Guess: 01 45 44 08 30
Guy Laroche: 01 40 69 68 00
Hermès: 01 49 92 38 92
Huit: 02 99 22 86 50
Iceberg: 01 40 06 00 89
Inov: 04 72 35 13 35
Jacuzzi: 01 34 40 12 60 ou www.jacuzzi.it
Josep Font: 01 49 26 09 42
Kenzo: 01 43 16 88 00
Kiotis: 0 821 23 00 24 ou www.kiotis.com
Klorane Bébé: www.klorane-bebe.com
L'Agapa Hôtel-Spa: 02 96 49 01 10 et www.lagapa.com
La Chaise Longue: 01 42 96 32 14
La Perla: 01 43 12 33 50 ou www.laperla.com
Lancôme: 01 49 64 83 83
Lanvin: 01 44 71 31 73
Le Jardin d'Ulysse: 04 72 26 59 59
Le Printemps: 01 42 82 50 00
Léro: 01 40 99 14 33 www.laboratoires-lero.com
Lisaura pour Darquer: 01 43 06 36 43
Loewe: 03 88 79 72 50
Longboard: 04 90 31 36 36 ou www.longboard.fr
Maison de Vacances: www.maisondevacances.com

Mango: 01 53 30 82 70
Mary Cohr: 01 44 55 55 22
Mat&Jewski: 01 42 00 37 65
Meeting: 04 79 33 37 06
Mixa: 0 810 440 880
ModeLabs: 0 820 20 21 07
Moissonnier: 01 42 61 84 88
Moschino: 01 53 01 84 10
Motorola: 0 825 303 302
Nina Ricci: 01 40 88 45 45
Nokia: 0 892 55 55 55
Nuxe: 01 55 33 30 20
Oboé: www.oboeconcept.com
Oenobiol: 01 40 71 80 00 ou www.oenobiol.com
Olivia Oberlin: 03 88 47 83 61
Olympus: 00 800 67 10 83 00
Opalis: www.opalisparis.com
Oscar Larrat: 01 46 34 76 39
Para Gabia: 05 59 56 32 38
Paule Ka: 01 47 20 76 10
Physcience: 0825 155 155
Playtex: 04 74 83 21 01
Prada: 01 53 23 99 40
Quand les belettes s'en mêlent: 01 42 60 67 14
Reebok: 01 44 58 97 58
Roche-Bo Bois: 0 800 39 52 45
Sabrina Nadal au Printemps: 01 42 82 50 00
Santoni: 01 53 93 95 95
Sia: 01 34 91 08 00 ou www.sia-collection.com
Simone Pérèle: 01 41 43 26 26
Slendertone: 0 810 34 74 50 ou www.slendertone.com