

Accueil / Beauté / Forme & Bien-être / Magazine / Tendances

PLUS DE "TENDANCES"

J'aime 13

+1 Recommander

18 janvier 2012

## La forme au pied de la lettre

Sport, food et bien-être : les tendances de l'année de A à Z

Par Ide Parenty



La forme de A à Z.

### Sommaire

- Accueil
- M comme Mood food

### M comme Mood food

**M comme Mood food.** Autrement dit, des aliments bons pour le moral. Le site [Mood Food Company](#) vous dit que manger pour être passionné, énergisé, gai, concentré, sain ou détendu.

**N comme Néotorréfacteur.** Consommé modérément le café abonde de vertu : il est peu calorique, antioxydant et antimigraineux. Pour s'approvisionner en crus rares, on file par exemple chez les néotorréfacteurs du [Coutume Café](#), 47, rue de Babylone, 75007 Paris.

**S comme Sh'Bam.** Après la Zumba, on se laisse tenter par le [Sh'Bam](#). Rythme pop ou latino, on ne sait plus si on s'amuse ou si on fait du sport. Au passage, on apprend une chorégraphie et on perd 500 calories par cours.

**T comme Thalasso gourmande.** Cette année, on alterne cure et escapades à la découverte des produits du terroir. Où ça ? À l'hôtel [Thalasso-Spa des Flamants Roses](#), à Canet-en-Roussillon.

**U comme Uruguay.** En 2012, on voyage à contre-courant. On découvre un nouvel art de vivre au cœur de la Pampa, on parcourt les grands espaces et l'on paresse sur les plages de José Ignacio.

**V comme Voxthérapie.** Fluette, tremblante ou cassée, notre voix révèle nos émotions. Mais on peut la maîtriser **en quinze à vingt séances avec un orthophoniste**. Pour tout savoir : [Vivre mieux avec sa voix](#) d'Agnès Augé, orthophoniste et psychologue (Éd. Odile Jacob).

**W comme Waterbike.** C'est de l'aquabike, mais en cabine individuelle avec des jets pressurisés en prime. Efficace pour remodeler le bas du corps, combattre la cellulite et les jambes lourdes. Pour se jeter à l'eau : [www.waterbike.fr](#)