



ON AURA TOUT VU...

Parce qu'une image vaut mille mots, on feuillette sans plus tarder le nouveau bouquin de la nutritionniste Isabelle Huot: **Kilo Solution - Une méthode visuelle pour perdre du poids** (Les Éditions de l'Homme, 30 \$). Sa particularité? Quelque 200 photos de mets préparés et de repas de restauration rapide, accompagnés de leurs apports en calories, en lipides et en glucides... ainsi que de leurs équivalents sous forme de tranches de pain, de cuillères à thé de sucre et de barquettes de beurre. Des images-chocs qui nous aideront à faire des choix plus sains et moins caloriques pour retrouver — ou conserver — un poids santé. On y trouve aussi une cinquantaine de recettes très faciles à réaliser. Une méthode d'une redoutable efficacité!



BELLE RÉCOLTE



À la recherche de grignotines à la fois saines, nourrissantes et savoureuses? Bonne nouvelle: on les a trouvées! Les **collations Profitapom** contiennent de délicieux morceaux de pommes séchées, présentés tels quels (Crousti Pom) ou accompagnés de chocolat noir à 72 % (Choco Pom) ou de maïs soufflé et de sirop d'érable (Pop Pom). Autres atouts? Elles ne renferment pas d'agents de conservation et sont produites chez nous, à Oka, dans les Laurentides (2,79 \$ ch.; profitapom.com).

REQUINQUÉE AU MAX!

«Je me sens comme une neuve!» me suis-je spontanément exclamée après avoir reçu mon premier **massage Lomi-atsu**, une technique inédite qui ravigote autant le moral que l'énergie vitale. **Ça vient d'où?** Mise au point par Noémie Gélinas, praticienne réputée, cette méthode associe les mouvements fluides du Lomi-Lomi, massage traditionnel hawaïen, aux pressions typiques du shiatsu japonais, qui chasse les tensions et active la circulation énergétique. **Surprise!** Dans une perspective globale visant l'équilibre physique et émotif, le Lomi-atsu intègre un massage de l'abdomen — siège des émotions, selon la médecine orientale — qui stimule le fonctionnement des organes internes (estomac, foie, intestins). **Idéal pour...** les citadines stressées en quête de détente absolue et revitalisante. Prenez rendez-vous après une grosse journée de travail: l'effet sera encore meilleur! **Tarifs** De 75 \$ à 108 \$ (+ taxes) pour une séance d'une heure.

Info Au Scandinave Les Bains Vieux-Montréal (scandinave.com), à l'Ovarium (ovarium.com) et sur le site lumi-atsu.com. — LOUISE RICHER



Noémie Gélinas à l'œuvre

ON ÉTEINT! Selon une récente étude australienne, **chaque heure passée devant le petit écran réduirait notre espérance de vie de 20 minutes.** Et si on troquait un téléroman contre une séance d'entraînement? Source: British Journal of Sports Medicine.