

Sommaire

4 Introduction

6 Vous êtes en pleine forme

De grandes espérances • Soyez réaliste • Du plaisir, pas de la souffrance • Les aliments sont vos amis • Restez heureuse, restez mince • Question de motivation • Maîtrisez vos envies irrésistibles

28 Vivez sainement chez vous

• Un bon réveil • Un petit déjeuner copieux • Exercices et ménage • Réorganisez votre intérieur • Votre salle de gym à la maison • Un garde-manger allégé • Les produits du jardin • Circuit pour les courses • Repensez vos courses • Apprenez à cuisiner • Cuisine sportive • À table • Faites du tri dans l'armoire • Dans la salle de bains • Désintoxiquez votre corps • Dormez pour être en forme

78 Entraînez-vous au bureau

• Soyez active • Des en-cas pendant le travail • Faites une pause • Trouvez le temps • Paniers-repas légers • Mangez dehors, mangez bien • Soyez active à midi • Cerveau actif l'après-midi • Le plein d'énergie après le travail

112 Soyez active dehors

• En allant au bureau • Une conduite active • Courez à l'école • Marchez la tête haute • Faites du vélo • Aventurez-vous plus loin

130 Retrouvez la forme dans la joie

• Éteignez la télévision • Des réceptions saines • Dansez pour avoir la forme • Un remodelage sans transpiration • Faites de la gym verte • Des sports physiques • Les joies du bord de mer • Pour un camping détente • Impliquez votre voisinage

158 La santé de la famille

• Remise en forme postnatale • Dehors avec votre bébé • Des tout-petits turbulents • Se détendre • Halte aux écrans • Activités d'intérieur • Dehors avec les enfants • Les enfants seuls dehors • Des coéquipiers réticents • Le jeune gourmet • Si les enfants sont difficiles • Mangez tous ensemble • Des fêtes pour les enfants