





Je me sens **bien**

# Quand le Brésil nous

CORPS DE RÊVE ET VITALITÉ À TOUTE ÉPREUVE... LES CARIOCAS ET LES PAULISTAS ENTRETIENNENT LEUR FORME GRÂCE À DES SECRETS NATURELS. NOUS LES AVONS DÉCRYPTÉS RIEN QUE POUR VOUS ! *Sophie Pensa*



## La samba pour sculpter sa silhouette

Sensuelle et entraînante, cette danse brésilienne mixe percussions africaines et rythmes portugais.

**C'est bon pour :** stimuler le cardio, affiner la taille et les jambes, tout en musclant le fessier. Son rythme endiablé et sa chorégraphie brûlent nos calories, tout en nous vidant la tête. Au Brésil, la samba est bien plus qu'une danse, c'est un art de vivre !

**En pratique :** des écoles existent dans toute la France. Vous y apprendrez les pas de base pour, peu à peu, progresser dans des enchaînements de plus en plus rapides et complexes. À partir de 10 € le cours.

## L'acérola pour faire le plein de vitamines

Ses baies renferment 40 fois plus de vitamine C que l'orange ! Une vitamine particulièrement bien assimilée, car elle est associée à des flavonoïdes qui la rendent encore plus « biodisponible ». Elle renferme également des oligo-éléments (calcium, magnésium, fer, potassium et phosphore), de la vitamine B5 et du bêta-carotène.

**En pratique :** les Brésiliens l'utilisent en cas de fatigue, de surmenage ou de stress, et aussi pour prévenir les infections. On la trouve sous forme de poudre, de comprimés ou de gélules.

**Nos favoris :** acérola 500 Vitamine C 500 à croquer de Super Diet, 9,35 € les 30 comprimés, en magasins diététiques.



Valérie Orsoni vous répond

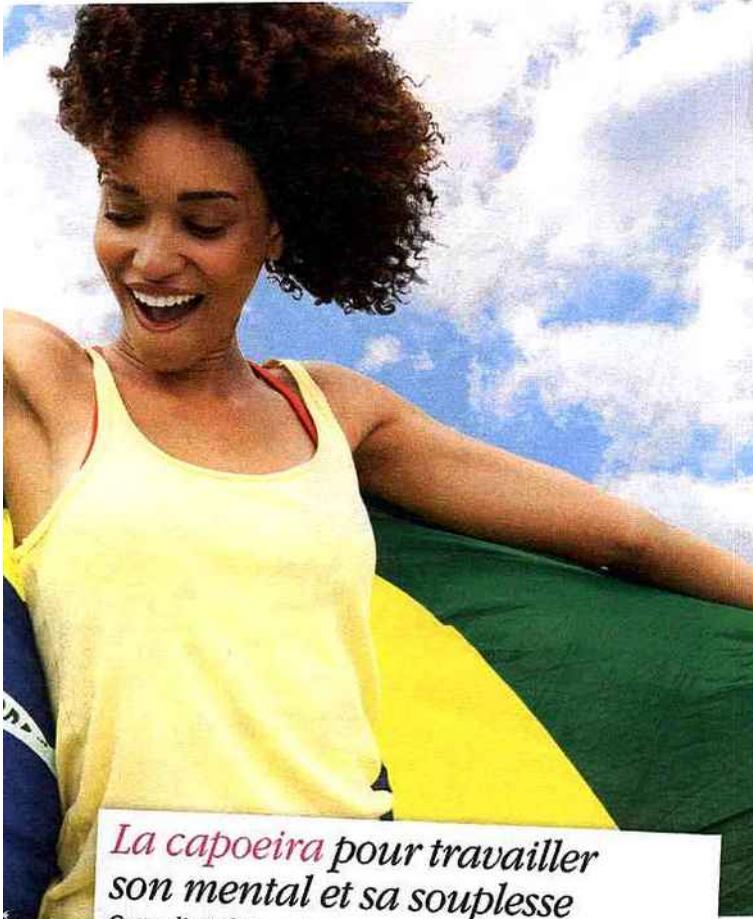
experte en nutrition et fitness

“ Comment stimuler mon bronzage ? ”

Rien de tel que les fruits pour avoir une peau joliment ambrée. Pour cela, privilégiez les abricots, la pastèque, les carottes, les fruits rouges et les oranges, pour augmenter le taux de bêta-carotène et faciliter le bronzage ! En effet, le bêta-carotène permet d'activer et de prolonger le bronzage grâce à sa capacité à synthétiser la mélanine, tout en protégeant la peau contre les méfaits du soleil.



# inspire



© GETTY IMAGES/CULTURA RISTOC/PHOTO : BR

## La capoeira pour travailler son mental et sa souplesse

Cette discipline puise ses racines dans les danses et techniques de combat des peuples africains. Plus ludique et plus gracieuse que les arts martiaux asiatiques, elle se pratique aux sons de percussions, de chants et de frappes dans les mains. Mêlant mouvements acrobatiques, sauts, enchaînements dansés et apprentissage culturel, la capoeira est une école de vie.

**C'est bon pour :** gagner en dynamisme, rapidité, concentration et équilibre. Véritable expression corporelle, elle développe la confiance en soi et le sens du rythme. Sport complet, elle nécessite également renforcement musculaire et entraînement cardio-respiratoire. En séances, on apprend également les chants traditionnels et les percussions qui l'accompagnent.

**En pratique :** les écoles de capoeira accueillent aussi bien les enfants que les adultes, pour des cours qui vont de l'initiation au stade confirmé. À partir de 160 € l'année pour les enfants, et 200 € pour les adultes.

## 3 EXOS QUI DONNENT DE JOLIES FESSES

Les Brésiliennes sont réputées pour la beauté et la fermeté de leur *bumbum* (fesses). Leur secret : des exercices qui les renforcent de façon très ciblée.

➤ **À quatre pattes sur le sol :** prenez appui sur vos coudes. Inspirez, puis expirez en tendant la jambe droite vers l'arrière. Revenez à la position de départ en inspirant. Recommencez 25 fois avant de procéder à l'identique de l'autre côté.

➤ **Allongée sur le dos :** pliez les genoux et posez vos pieds à plat près de vos fesses. Pieds écartés de la largeur de vos hanches et pointes tournées vers l'intérieur. En expirant, soulevez le bassin et contractez le fessier, redescendez tout en inspirant. Faites 3 séries de 15 mouvements.

➤ **Sur le côté gauche :** posez votre tête sur votre bras et vos jambes tendues à 90° devant vous. En expirant, levez votre jambe droite à la verticale vers le plafond. En inspirant, revenez à la position de départ. Faites 3 séries de 20 mouvements, puis changez de jambe.

## L'urucum pour sublimer sa peau

À l'origine, les Indiens d'Amazonie utilisaient cette plante, appelée aussi roucou, pour se protéger du soleil et des moustiques en l'appliquant directement sur la peau, d'où l'appellation de « peau rouge » qui lui était donnée.

Ce fruit contient de petites graines au puissant pouvoir antioxydant grâce à leur exceptionnelle richesse en bixine et en sélénium. La bixine s'apparente au bêta-carotène (l'urucum contient 100 fois plus de bixine que la carotte ne contient de bêta-carotène).

**En pratique :** il protège la peau, prévient le vieillissement et prépare à l'exposition au soleil, tout en favorisant la pigmentation. Il s'emploie en complément alimentaire sous forme de poudre ou de comprimés ou en application directe sur la peau comme Terre de Soleil. Il peut aussi être saupoudré comme condiment pour colorer tous les plats préparés (riz, pâtes ou quinoa) et les aromatiser d'une touche délicate.

**Nos favoris :** Poudre d'Urucum bio Aroma-Zone, 3,50 € les 50 g ([www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com))

