

# Gala

PRINCESSE  
KATE  
Première sortie  
enceinte

L'EX-MISS FRANCE POSE  
AVEC SES JUMEAUX

Elodie  
GOSSUIN

“Mon couple a surmonté  
bien des épreuves”

ENQUÊTE

MA MÈRE EST  
UNE MISS FRANCE

RÉGIME  
DETOX  
Les recettes  
des stars

*Eva Herzigova*  
SES SECRETS  
DE BEAUTÉ



NUMERO 1023 DU 16 JANVIER 2015 - BEL - 2,70 € - CH - 5 CHF - CAN - 9,99 CAD - D - 4,50 € - ESP - 3,2 € - GR - 3,2 € - ITA - 3,2 € - LUX - 2,70 € - PORTCONT. : 3,2 € DOMI : 4,70 € - MAROC - 8,5 € - MIV - 8,5 € - TUR - 5,2 TND - Zone CFA Avron - 4 500 XAF - Zone CEP Avron - 1 300 XPF - Bateau - 600 XPF

PRISMA MEDIA  
M 01800 - 1023 - F: 2,40 €

www.Gala.fr



# les essentiels

## Mincir après les fêtes ADRESSES À PARIS

### MINCEUR ET HARMONIE

#### Halte au yoyo !

Diplômée en Energétique Traditionnelle Chinoise et en diététique, Monique Le Normand vous accompagne dans votre perte de poids. Après une première séance gratuite pour cerner vos besoins, un protocole adapté à votre profil est mis en place avec des résultats rapides et encourageants dès la première semaine.

La méthode Minceur et Harmonie traite votre problème de poids sous tous ses aspects. Pendant que l'Energétique traditionnelle Chinoise calme le stress, la satiété et coupe les pulsions de grignotage, une diététique saine et efficace vous permet de déstocker vos kilos accumulés. En même temps, des machines performantes luttent contre la cellulite, le relâchement de la peau et les vergetures. Résultat : de 4 à 7 kg perdus dès le 1<sup>er</sup> mois, une silhouette affinée et harmonieuse rapidement retrouvée sans frustration ni irritabilité.

Mais le vrai point fort de cette méthode est de vous apprendre à ne plus jamais faire le yoyo grâce à un accompagnement et un coaching spécifiques. Vous pourrez alors gérer définitivement plaisirs et petites gourmandises sans reprendre de poids.

1 boulevard de Courcelles  
75008 Paris  
01 45 74 17 09  
www.minceur-et-harmonie.com

Séance sur rendez-vous.



### WATERBIKE

#### La nouvelle arme anti-cellulite

Découvrez le tout nouvel espace Cycl'eau, avec Aquabike et Coiffure réunis dans un même lieu. On vous y attend de pied ferme pour vous accompagner dans vos bonnes résolutions avec trois cabines de Waterbike qui vous permettent une pratique en solo, duo ou trio. Le vélo dans l'eau, qui affine votre silhouette sans effort, est accompagné de 16 buses d'hydro-massage drainant qui agissent directement sur la cellulite. Les cabines sont agrémentées d'un poste TV et de lumières pour jouer sur la chromathérapie.

30 rue des Archives 75004 Paris  
01 44 54 05 54 - www.cycleau.fr

Ouvert du lundi au samedi  
de 8h30 à 20h30.

Offre pour les lectrices de Gala :  
séance découverte à 25€.

### CHRISTEL FERRANDO, votre coach attitré

Christel est la partenaire idéale pour combattre vos kilos superflus ! Spécialisée en diététique, développement personnel et naturopathie depuis cinq ans, elle établit un programme adapté à vos besoins : « pour éviter le yoyo, il faut concilier le régime avec sa vie quotidienne, facile à intégrer aussi bien au travail qu'en famille ». Chaque semaine, elle vous conseille sur vos menus, pour que « même en maigrissant, manger reste un plaisir ».



06 72 70 45 57  
www.christel-ferrando.com

### Reprenez-vous en main avec ONE COACH

Assez des clubs de remise en forme impersonnels, bruyants et bling bling ? La société de coaching sportif One Coach, implantée depuis 10 ans en Bretagne, arrive sur Paris ! Frédéric Theilot, coach diplômé d'état, travaille avec des sportifs de haut niveau, des chefs d'entreprise, mais aussi des particuliers qui veulent affiner leur silhouette en se remettant au sport. Le plus : Frédéric intervient à domicile avec son matériel, avec un programme personnalisé qui s'adapte à vos horaires (tous les jours de 6h à 23h).

One coach propose aussi des séminaires pour les entreprises autour du sport-santé sur la gestion du stress, le bien-être au travail et l'optimisation des postures et gestes. Des formations en français ou en anglais qui sont éligibles au DIF.

Forfait de 10, 20,  
30 ou 60 séances  
à partir de  
42,50€ pour 1h  
et séances de  
coaching en groupe  
à partir de 15€.

Également du coaching  
en ligne à partir de  
11,25€ par mois.

06 98 90 37 20  
www.onecoach.fr

ONECOACH



© Berc / Fotolia.com



### L'HERBORISTERIE DE PARIS La ligne par les plantes

Difficile de commencer l'année par un régime sec ! Préférez donc les solutions naturelles à base de plantes médicinales. Dans cette herboristerie au charme d'antan, qui a pignons sur rue depuis presque un siècle, les tisanes ont montré leurs vertus depuis des années. Depuis peu, elles sont aussi déclinées en formules phytoconcentrées.

Nathalie, Martine, Asa et Thierry, diplômés en naturopathie et formés en herboristerie, prennent le temps d'analyser les causes de la surcharge pondérale (période de fêtes, stress, changements hormonaux, choc émotionnel). « L'idéal est de commencer la cure par un dépuratif ou un draineur détox pour éliminer les toxines, puis on poursuit avec une formule adaptée aux causes analysées, le tout complété de conseils alimentaires et d'hygiène de vie ». Les plus : l'écoute, le conseil et le suivi personnalisés.



30 rue Pasquier  
75008 Paris  
01 42 65 36 21

Également  
à Montparnasse :  
38 rue du Montparnasse  
75006 Paris  
01 45 48 34 81

Ouvert du  
mardi au samedi  
de 10h à 14h  
et de 14h30 à 19h

Boutique en ligne  
www.harmonisanatura.com