



BEAUTÉ RESPIRATIONS

## NEWS FORME

Des conseils pour donner du punch à sa routine sport, une montre bien-être et une tisane énergisante : trois informations qui font du bien.

Par Nolwenn du Laz



### Bouger connecté-e

Pour l'Apple Watch, Apple a conçu un service de fitness inédit qui propose des séances d'entraînement de 5 à 45 min - fractionné, yoga, gainage... - et de méditation guidée, renouvelées chaque semaine sur iPhone, iPad et Apple TV, et animées par des coachs de renom. La nouvelle montre, à l'écran agrandi, optimise aussi la santé grâce à un capteur de fréquence cardiaque, une nouvelle application Pleine conscience...

Apple Watch Série 7, à partir de 429 €. Apple Fitness+, abonnement à 9,99 €/mois ou 79,99 €/an.



UN RÉVEIL TONIQUE  
LE MATIN, ON GLISSE DANS UN MUG  
D'EAU CHAUDE CE DÉLICIEUX  
SACHET À BASE D'INGRÉDIENTS  
BIOS : THÉ VERT ANTIOXYDANT,  
MATÉ VERT ET GUARANA  
STIMULANTS, GINSENG  
ANTI-DÉPRIME ET PÊCHE.

Thé Énergie de The French Herborist, 15,90 € les 28 infusettes, sur thefrenchherborist.com



## 5 BONNES RAISONS DE SE METTRE À LA BOXE

CHLOË CHRÉTIEN BOUSCATEL, COFONDATRICE DU STUDIO PARISIEN PUNCH BOXING\*, NOUS DÉTAILLE LES ATOUTS DE CE SPORT ET NOUS ENCOURAGE À NOUS LANCER.

### 1. ELLE SE FÉMINISE

«Les femmes s'y sont mises, enthousiasmées par sa démocratisation dans la pop culture. Sur les réseaux sociaux, Gigi Hadid, Adriana Lima ou Hailey Bieber vantent ses mérites. Surtout, il existe des offres qui permettent de boxer sans prendre de coups ni se casser le nez.»

### 2. ELLE EST COMPLÈTE ET EFFICACE

«La boxe fait brûler des calories, sèche la silhouette, tonifie et dessine le corps sans pour autant gonfler les muscles. Toutes les chaînes musculaires sont sollicitées : bras, dos, épaules, gaine abdominale qui doit constamment être serrée et creuse donc la taille, mais aussi bas du corps puisque fessiers et cuisses servent d'appuis lors des déplacements autour du sac. Elle fait également travailler le cœur. Impossible, d'ailleurs, de faire une heure de boxe non-stop : il faut alterner avec d'autres exercices pour récupérer, comme le renforcement musculaire. Chez Punch Boxing, le cours mélange ainsi boxe et bootcamp.»

3. ELLE EST ANTI-STRESS «Sur le mental et l'esprit, la boxe a un effet incroyable. C'est une discipline de rigueur et de détermination, et frapper sur un sac permet de relâcher les tensions. Nos cours sont proposés dans une semi-obscure pour que chacune se

concentre sur soi et prenne confiance en elle. Cinquante minutes plus tard, on en ressort détendue mais gonflée à bloc.»

### 4. ELLE AFFICHE PEU DE CONTRE-INDICATIONS

«C'est du cas par cas, mieux vaut prendre un avis médical si nécessaire – attention aux problèmes d'épaules – mais on peut s'y mettre à tout âge. Nos sacs de frappe sont remplis d'eau et non de sable pour amortir les chocs. Des leggings, un T-shirt, des baskets, une paire de sous-gants ou de bandes pour protéger phalanges et poignets, et une paire de gants évidemment suffisent.»

### 5. ELLE DONNE DES RÉSULTATS RAPIDES

«Chaque femme est différente. Tout dépend de l'objectif mais il faut en général deux séances pour apprendre les bases, puis autant par semaine au début pour voir des premiers résultats et s'amuser. Le secret est de ne pas faire une seule activité mais de varier sa routine sportive tout en étant régulière.»

(\* Offre d'essai 15 € les 50 minutes, puis 249 € les 10 cours ou 399 € les 20, sur punch-boxing.com

PRESSE. SEVENTYFOUR IMAGES/ALAMY STOCK PHOTO. THIERRY LEGAY.

