



SPÉCIAL MAIGRIR

### Misez sur la détente

Originale et efficace, cette méthode basée sur des techniques de suggestion et utilisée en milieu hospitalier (salle de réveil, anesthésie...) est faite de musique douce et de voix qui guident vers un état de profonde détente, à la frontière du sommeil. La cassette audio et le CD "Maigrir" permettent de gérer le stress et d'arriver ainsi à réguler aisément son poids. On utilise l'enregistrement chaque fois que la tension monte dans la vie quotidienne ou que l'on ressent une envie irrésistible de manger. A noter: il existe également un appareil, le Mind Booster, qui se branche sur le lecteur CD. Equipé de lunettes qui envoient des stimulations visuelles, il induit une relaxation plus profonde encore et donc des résultats plus rapides (pour plus d'infos: Fondamental, 02/732.46.66 ou [www.metarelaxation.com](http://www.metarelaxation.com)).

**GAEL**  
votre mensuel  
2,90€ • 5,5€ en Espagne • N°175/05 • Mai 2003

Spécial jardins 30 p.

Se soigner par l'écriture

Sexy, les bikinis

Violentes nous?

Accoucher autrement

**Maigrir**  
**Respectez votre nature**