

MONDADORI FRANCE N°236-MA

# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ

Anti-âge, bien-être, santé  
**COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**  
FAUT-IL EN PRENDRE?

**INTERVIEW** David Servan-Schreiber  
Mes réflexes anti-cancer

**EN CADEAU**  
avec ce numéro  
votre mini-guide  
"Manger  
équilibré au  
quotidien"

Manger équilibré au quotidien

Par le Dr Jean Michel Cohen, nutritionniste

La meilleure façon de manger équilibré au quotidien



**+58** recettes vite faites

**+48** repas faciles et gourmands

Et plein de super conseils pour **RÉGALER LES ENFANTS!**

**RÉGIME BRÛLE-GRAISSE**

## VITE, ON GAGNE EN FERMETÉ

(et on perd du gras!)

- ➔ Les 20 meilleurs aliments déstockants
- ➔ Nos menus « fonte express »

**CYSTITES**  
Il ne faut pas faire n'importe quoi

**SEXO-GYNÉCO**  
Pourquoi la pilule peut avoir des effets sur le désir

**ON EN PARLE...**  
Le point G? Mais oui, il existe!

**PHYTO**  
LA RÉGLISSE, CHAMPIONNE DE LA DIGESTION

www.topsante.com  
T 04403-236 - F: 2,80 €

# top beauté

**Tendance**



## BRUMES FRUITÉES ET BIO POUR LE VISAGE

Idéales pour faire peau nette, pour se rafraîchir et se sentir propre...

▶ **CONCENTRÉ EN ORANGE**  
Riche en vitamines C et E, en extraits de mandarine et pamplemousse, elle tonifie, purifie et répare. *Brume bio Eau gourmande aux 3 agrumes, Novexpert, 9,90 € les 150 ml.*

NOVExpert