



## PRÉPARER LE CORPS ACCOMPAGNER LE MOUVEMENT



## L'ÉNERGIE COMMENCE DE L'INTÉRIEUR

Être actif, c'est aussi savoir écouter les signaux plus discrets : fatigue persistante, manque d'élan, baisse de régime. Des déséquilibres souvent liés à des mécanismes internes que l'on sous-estime. Avec Ferro Fatigue Redux, le laboratoire belge Biodami propose une approche ciblée pour soutenir l'énergie et optimiser l'absorption du fer. **En s'appuyant sur les liens entre microbiote, vitalité et équilibre global, la formule agit en profondeur pour accompagner le corps dans la durée. Parce que le mouvement ne dépend pas uniquement de la volonté, mais aussi des ressources internes.**

Ferro Fatigue Redux Biodami - 29€95

Disponible sur [www.biodami.com](http://www.biodami.com),  
dans les pharmacies en ligne et chez Medimarket

Avant comme après l'effort, le corps envoie des signaux qu'il est essentiel d'écouter : tensions, raideurs, fatigue... autant d'indicateurs qui rappellent que la mobilité se cultive au quotidien. Dans cette logique d'équilibre, IANA propose des soins à appliquer et des compléments alimentaires... complémentaires. **La Crème Chauffante Relaxante prépare les articulations** grâce à un effet chauffant prolongé, idéal pour délier les tensions et retrouver de la souplesse. **Le complément Flexibilité & Énergie agit en profondeur** pour soutenir à la fois le confort articulaire et la vitalité globale.

Crème Chauffante Relaxante IANA - 25€  
Complément Flexibilité & Énergie IANA - 31€  
Disponible en pharmacie

# BOUGER AU QUOTIDIEN SANS MÊME Y PENSER

On associe souvent le sport à une séance dédiée, un moment précis, une performance à atteindre. En réalité, le mouvement est déjà partout. Dans les gestes répétés, les efforts du quotidien, les routines parfois invisibles. Monter les escaliers, porter, nettoyer, ranger... Le corps est en activité constante. **À l'approche des 20 kilomètres de Bruxelles le 31 mai, cette idée prend encore plus de sens : le mouvement ne commence pas sur une ligne de départ, mais bien dans chaque geste du quotidien.**

## FAIRE DU BIEN AU CORPS SANS Y LAISSER TOUTE SON ÉNERGIE

Selon une étude menée pour Frosch, marque pionnière dans la conception et la production de produits d'entretien écologiques, nettoyer les vitres arrive en tête des corvées les plus pénibles pour 62 % des Belges, devant le repassage et le nettoyage des toilettes. **Pourtant, derrière ces gestes du quotidien se cache une véritable dépense énergétique : 30 minutes de ménage actif permettent de brûler jusqu'à 150 calories\*, en sollicitant muscles, coordination et endurance. Avec ses formules écologiques et performantes, Frosch accompagne ces moments en alliant efficacité et respect des surfaces.** Grâce à l'alcool, le Spray Nettoyant Vitres nettoie efficacement sans laisser de traces, tout en limitant les efforts répétés. Sa formule à base d'ingrédients d'origine naturelle, sans conservateurs controversés, associée à un système d'éco-recharge, en fait une solution à la fois efficace et plus responsable.



## PRENDRE SOIN DE SA PEAU MÊME EN MOUVEMENT

**Activité physique, chaleur, transpiration...** Après l'effort, la peau aussi a besoin de retrouver confort et souplesse. La Crème Jour Hydratante à l'Huile d'Olive Le Petit Olivier composée à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, associe l'huile d'olive à l'aloë vera et à la glycérine pour maintenir l'hydratation et préserver l'équilibre de la peau. Légère et fondante, elle s'intègre facilement dans la routine, apportant confort et fraîcheur. Un indispensable discret pour une peau qui suit le rythme, sans compromis.

Crème Jour Hydratante Le Petit Olivier - 8€09  
Disponible en GMS et [lepetitolivier.fr](http://lepetitolivier.fr)

Spray Nettoyant Vitres Frosch - 3€95  
Disponible en supermarchés, chez BioPlanet

\*Source : <https://www.sharecare.com/health/calories/how-calories-burn-doing-housework>