

**NOUVELLE
FORMULE !**

Tonic!

Numéro 13
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2017

**10 SPORTS
combo**

FitTennis, AfroVibe, Kimax,
Boxing Yoga, Piloxing...

GUIDE

40 SALLES

JE TROUVE
CELLE QU'IL
ME FAUT

Dossier spécial

RUNNING

JE M'Y (RE)METS

✓ **COACHING** JE DÉBUTE & JE PROGRESSE

✓ **SANTÉ** J'ÉVITE LES BLESSURES

✓ **TRAIL** JE SORS DES SENTIERS BATTUS

+ ASTUCES + QUESTIONS/RÉPONSES

Bien choisir !

CHAUSSURES

RUNNING/TRAIL

testées pour vous



Inspiration

JULIE FERREZ

SON PORTRAIT
EN EXCLU

Exos !

FIT'BALLET

JE M'AFFINE AVEC GRÂCE

P'tit déj
MUESLIS
100% TONUS

L 15429 05 F 3,50 € RT



10 trucs pour... BIEN SE MAQUILLER À LA RENTRÉE

On se chouchoute!
BEAUTÉ

Vous rentrez de vacances et avez donc une mine radieuse... C'est le moment d'en profiter pour vous sublimer avec un maquillage adapté, frais et naturel. Conseils de la pro Mélinda Noël et passage en revue des tendances automne-hiver 2017-2018.

1 LE TEINT

Vous avez le teint hâlé de vos vacances au soleil ? Parfait, oubliez le fond de teint et optez pour une poudre de soleil qui va créer un joli voile très léger. Tapotez bien votre pinceau sur votre main pour ne pas prendre trop de matière. Attention à ne pas choisir une teinte trop orangée. En cas de doute, prenez la plus claire. N'oubliez pas de dégrader le cou.

2 LES CERNES

Vous avez les cernes encore marqués ? Pas de problème ! Fluidifiez votre anticernes habituel avec votre fond de teint et appliquez-le uniquement sur le creux de l'œil, et pas partout comme tout au long de l'année.

3 EFFET

Ensuite, on applique un *eye glitter* sur les pommettes, l'arc de Cupidon (partie supérieure des lèvres) et l'arête du nez de façon à accrocher la lumière et apporter de la brillance. Attention, si vous êtes fatiguée, n'en abusez pas, le risque étant d'accroître les effets de la fatigue.

4 LES JOUES

On adopte un blush pop et coloré, plein de pep's pour réveiller le teint. Un bel orangé, un rose fuchsia ou encore un rouge vif, tout va à condition de bien l'appliquer (on part des oreilles et on va jusqu'aux lèvres) et de ne pas trop en mettre !

5 LES LÈVRES

Le gloss marque son grand retour en force. Nude ou rose si les yeux sont bien maquillés, et plus osé si le cœur vous en dit. Vous n'avez pas de gloss ? Ajoutez de la brillance avec un baume à lèvres sur votre rouge à lèvres mat.

6 LES YEUX

Un crayon chocolat bien gras vous permettra de dessiner un joli trait que vous n'hésitez pas à fumer pour donner un effet plus naturel encore. On l'applique au ras des cils supérieurs. De ce côté, toutes les couleurs sont permises !



Notre expert

Mélinda Noël

Make-up artist, elle travaille avec les stars et a créé son blogzine, La Loge Beauté, où elle partage ses bons conseils !
> lalodgebeaute.com

7 LES CILS

Très longs grâce à un mascara volume (noir) pour un air poupin très frais. La botte secrète : on ferme un œil et on prend les cils du bas avec les cils du haut, dans un mouvement en zigzag, avec le mascara. Et si on veut encore plus de volume, on passe deux couches (on laisse sécher entre les deux). En haut et en bas, *of course*.

8 LES POMMETTES

Pour terminer cette mise en beauté, on n'oubliera pas d'appliquer un joli *highlighter* (capteur de lumière) par petites touches pour réveiller le teint. Et hop, vous êtes parée !

9 PAS DE FAUX PAS !

La fausse note absolue ? Appliquer un fond de teint trop clair sur une peau hâlée. Ça grise le teint ! Si jamais vous n'arrivez pas à vous en passer, petit truc : mélangez votre fond de teint d'été avec celui d'hiver pour trouver la bonne carnation. Mais, chut !

10 TENDANCES

Cette année, tout est permis. Il y en aura pour tout le monde ! Les défilés ont été très éclectiques, ouvrant tous les possibles. Mais attention tout de même, ne cherchez pas à suivre la mode à tout prix, au contraire, adaptez-la à ce qui vous va et vous ressemble. Bref, votre mode à vous !

