

ELLE a un coup de food

mer 17/01/2024 - 17:39



Pas question de se relâcher en 2024 ! Le magazine ELLE (CMI France) a très bien compris le message, et sort comme chaque début d'année un hors-série consacré à la nutrition.

Depuis ce matin, le traditionnel rendez-vous du mois de janvier, qui est vendu sous la codification 14345 à 7,50 euros, propose de se remettre la tête à l'endroit à l'aide de la biochimiste et influenceuse, Jessie Inchauspé. L'autrice à succès française, plus connue sous le nom de Glucose Goddess, s'affiche en couverture du numéro spécial, dans lequel elle livre ses secrets 100 % bien-être. Elle y confie ses conseils pour lisser la glycémie ainsi que ses secrets pour retrouver énergie et bonne humeur. En bonus, la vulgarisatrice hors-pair suggère de suivre un programme de remise en forme associant recettes à savourer au fil des saisons, sport et bien-être. De quoi démarrer l'année en pleine forme.

Une autre star aux milles feuilles s'invite à la fête d'ELLE Nutrition. Le thé, boisson la plus prisée dans le monde après l'eau, attire tous les regards vers lui si bien que le magazine a décidé d'examiner sa montée en puissance dans les tasses mais aussi dans la gastronomie de grands chefs. De son côté, Jean-Marc Zeil, spécialiste des thés, détaille les vertus et les atouts santé de ce breuvage, tandis que de l'autre plusieurs expertes exposent les préliminaires indispensables pour une bonne dégustation.

Le hors-série poursuit son exploration en mettant à disposition des bons plans pour faire de son repas en solitaire un moment de plaisir et un voyage vers l'alimentation intuitive, où tout serait permis sauf régimes et restrictions.

Union Presse - 16 place de la République 75010 Paris - Tél : 01 42 40 27 15