

Femme Actuelle

DIGESTION,
HUMEUR, SOUFFLE...

10 défis pour
booster ma santé

MAQUILLAGE
J'ose la couleur sans
faute de goût !

ELLES
TÉMOIGNENT
“Ce voyage a été
une vraie thérapie”

À PRÉPARER ENTRE LA SIESTE ET L'APÉRO!
**MES ÉPATANTES
RECETTES D'ÉTÉ**

GRAND JEU
9500€
de cadeaux
à gagner

CARTE
BANCAIRE
Mon allié durant
les vacances

N° 2130 - DU 19 AU 25 JUILLET 2025

PM PRISMA MEDIA

CPPAP

L 12291 - 2130 - F: 2,60 €

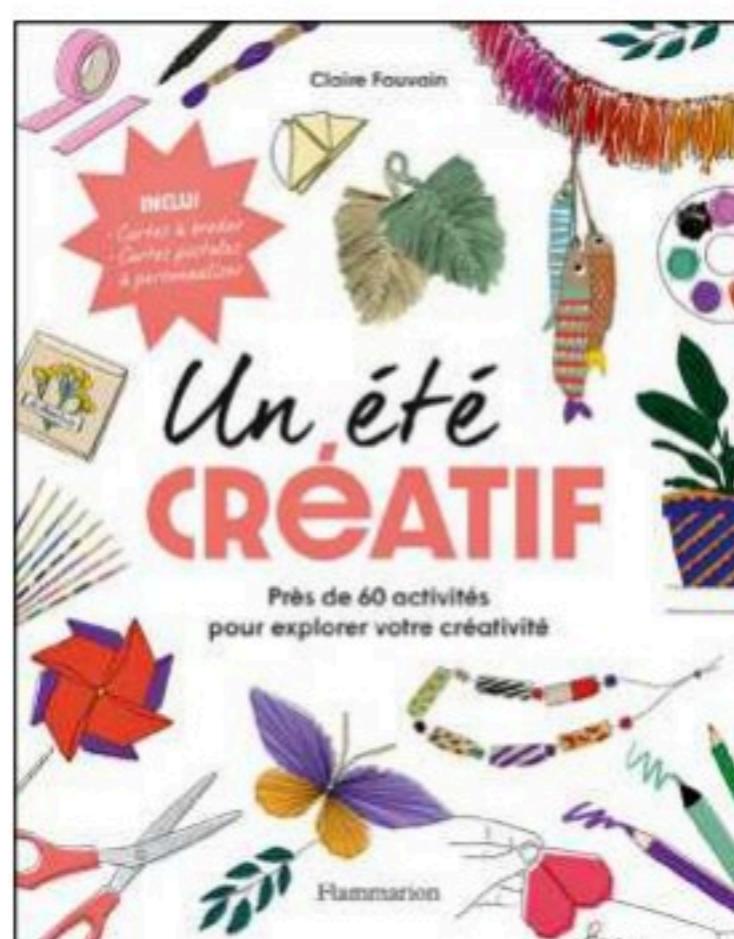


3 À VOUS DE JOUER

Les vacances sont le moment idéal pour laisser libre cours à son imagination et à sa créativité. Et pour vous aider, voici un cahier de 60 activités. On crée

un tote bag, un jeu de mikado, un herbier, des cartes à broder, des cartes postales... Origami, dessin, découpage... Plus une minute à perdre pour s'amuser et créer.

«UN ÉTÉ CRÉATIF», DE CLAIRE FAUVAIN, ÉD. FLAMMARION, 12,90 €.



4 *Sauvagement stylée*

Entre espadrilles et ballerines, notre cœur balance! Ce modèle hybride a tout bon, et son imprimé léopard s'inscrit en prime dans la tendance du moment. On adore!

BALLERINES, DIVINA CHEZ BESSON CHAUSSURES, 27,99 €.



5 2 en 1

On adore l'idée d'une tisane bio (thym, romarin, mauve sylvestre, menthe poivrée, pin), qui facilite la digestion. A déguster ou à plonger dans l'eau du bain...

Il fallait y penser! L'INFUSION BIO FORÊT, OCÉOPIN, 27 €.



9

Silhouette de rêve

Avec ce pantalon fluide à la coupe impeccable, vous serez parée pour les chaudes journées. En lin mélangé ultra-léger, il met en valeur toutes les morphologies, et son bleu royal apporte un coup d'éclat à votre look.

PANTALON JEANNE, ALMÉ PARIS, 80 €.



10

Bonne pioche!

Pour faire une pause, on tire l'une de ces 52 cartes : on y découvre une phrase positive, une bonne habitude à adopter, une illustration inspirante ou un exercice de visualisation.

«MES CARTES DE RELAXATION», ÉD. GRANCHER, 26 €.

