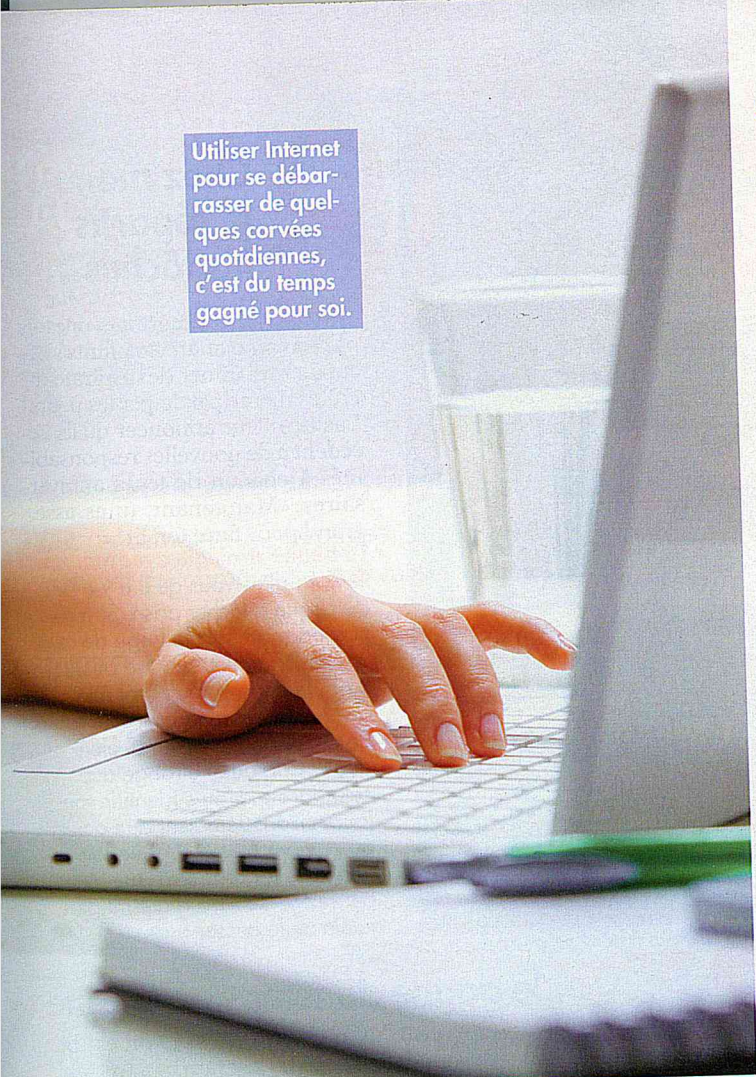


Utiliser Internet pour se débarrasser de quelques corvées quotidiennes, c'est du temps gagné pour soi.



11 J'instaure le rituel sieste

Paradoxalement, pour paresser, il faut savoir s'organiser! Tous les samedis, entre 14 et 15 h, disons que vous n'êtes là pour personne. Un rituel, que vous défendrez désormais bec et ongles.

La bonne stratégie selon Martine Teillac: même si vous n'avez pas

envie de dormir, ne renoncez pas à cette parenthèse. Profitez-en pour feuilleter votre magazine préféré, vous faire les ongles ou rêver, confortablement installée sur votre lit. Le but étant de vous mettre en retrait, pour renouer avec votre rythme naturel et repartir du bon pied.



12 La muscu, pour moi, c'est sans bouger (ou presque!)

Les abdos: 120 abdos en 20 minutes, c'est possible (même en lisant un bouquin!) avec le programme spécial abdos de la ceinture d'électrostimulation Slendertone. Que celles qui aiment faire du sport se rassurent, avec le mode Abdos Actifs, les impulsions électriques qu'elle envoie aux muscles par le biais de ses électrodes doublent l'efficacité de l'activité (Ceinture System +, Slendertone, 179€).

Les jambes et les fesses: pour les remodeler, il suffit de marcher (vite, quand même!) un jour sur deux en talons hauts. Ils obligent en effet à contracter les quadriceps, les ischio-jambiers et les mollets. Quant aux talons plats, ils musclent davantage les fessiers, et renforcent les quadriceps. Un moindre effort, beaucoup d'effets!



13 Faire les courses, ça devient cool...

On dit merci à l'inventeur des « nocturnes » dans les grands magasins! Plutôt que d'aller faire du shopping le samedi après-midi, au milieu de la foule (épuisant), pourquoi ne pas y aller avec une copine entre 19 et 21 h? Et en profiter pour enchaîner avec un petit resto! Pendant ce temps, notre cher et tendre fait dîner les enfants. Elle n'est pas belle la vie?

Les bonnes adresses: les Galeries Lafayette et Le Printemps, le jeudi ou vendredi jusqu'à 21 h ou 22 h (pour les horaires dans votre région: www.galerieslafayette.com/content/votre-magasin/france et www.printemps.com/magasins). Monoprix: du lundi au samedi jusqu'à 21 h 30, 22 h ou 23 h (www.monoprix.fr). Ikea: le vendredi et, pour certains, le jeudi jusqu'à 22 h (www.ikea.com).

14 Je m'épargne le grand ménage de printemps

Lessivage des murs, nettoyage des placards, des rideaux... Rien que d'y penser, on est crevée! La solution? Déléguer cette corvée à des professionnels. La majorité des agences de services à la personne propose en effet des forfaits « nettoyage de printemps ». Selon qu'on habite en Ile-de-France ou en région, la prestation de 5 heures nous coûtera entre 50 et 70€, après déduction d'impôts (après déclaration, la moitié de la somme sera soit déduite, soit remboursée dans le cas où l'on ne serait pas imposable).

Les bonnes adresses: www.shiva.fr, www.prem-services.com, www.home-market-services.com.