

# GET UP & GO!

LIFESTYLE

## Juillet 2015 / Mes favoris

20 août 2015



Depuis quelques semaines, j'accumule les coups de cœur et j'avais terriblement envie de les partager avec vous ! Cette sélection contient de tout et j'espère qu'elle vous plaira.

### Routine Macadamia

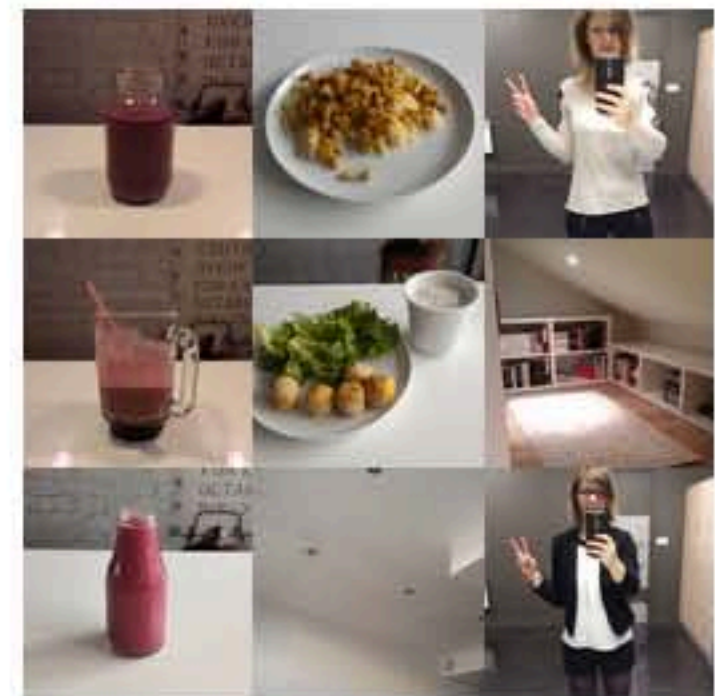


A PROPOS



Passionnée de sport et d'alimentation, je partage avec vous mon parcours pour vous donner envie de devenir la meilleure version de vous-même

INSTAGRAM



DERNIERS ARTICLES



Get Up & Go! : une journée type  
27 août 2015



J'ai failli faire le BBG  
24 août 2015



Juillet 2015 / Mes favoris  
20 août 2015



Récemment, je vous ai présenté ma **nouvelle routine capillaire** composée exclusivement de produits de la marque Macadamia. Et, entre elle et moi, c'est l'amour fou. Honnêtement, le shampoing et les soins sont extrêmement efficaces. J'envisage même de laisser de nouveau une chance à mes cheveux de pousser... J'adore les cheveux longs mais comme les miens sont fins et fragiles, j'avais totalement renoncé à cette éventualité. Mais depuis quelques semaines, ils deviennent forts, souples, doux... #love

Rejuvenating Shampoo - 14€20 les 300 ml

Deep Repair Masque - 24€50 les 250 ml

Healing Oil Treatment - 10€16 les 30 ml

## Passion gels douche



Non, je ne suis pas obsédée par la propreté mais il faut dire qu'entre la douche à la maison, celle à la salle de sport et l'entretien du tatouage, il a bien fallu s'équiper !

**Pour la maison**, on opte toujours pour un format XXL et on en teste un différent à chaque fois. Récemment, on a acheté le gel douche à l'essence d'amande de Florame : un pur délice (non, je ne l'ai pas goûté, j'vous jure ! mais c'est dur de résister). Il sent divinement bon (la frangipane !) et laisse la peau toute douce. Il est bio, made in France (Provence) et laisse la peau légèrement parfumée.

**Pour le sport**, j'ai choisi un gel douche (encore) à l'amande de Weleda. Je suis moins fan du parfum qui est un peu plus artificiel mais il est très agréable. Sa texture crémeuse est parfaite pour les peaux qui souffrent de sécheresse (légère). Gros + : les ingrédients sont tous d'origine naturelle et la compo est ultra clean.

Et enfin, **pour nettoyer mon nouveau tatouage**, j'ai opté pour un gel douche surgras A-Derma. Et, alors là... mourrance totale ! Je suis amoureuse de son parfum. Si vous avez la peau sèche, ce gel douche est fait pour vous. Il est tellement "consistant"/"gras" (ça se dit pour un gel douche ?) qu'il est difficile à émulsionner. Dommage qu'il ne soit pas bio...

Gel douche Essence d'amande Florame - 12€50 + 5€92 de frais de port

Crème de douche à l'amande - 10€40

Gel douche surgras A-Derma - En pharmacie/parapharmacie

## Travailler moins



Beauty (5)

Book (1)

Lifestyle (19)

Look (2)

Mood (3)

Sport (23)

Yummy (9)

RÉCLAME



**anastore.com**  
the best choice

RÉFÉRENCE EUROPÉENNE EN  
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



**ASOS**  
discover fashion online

DÉCOUVREZ NOS  
NOUVEAUTÉS!

JE CRAQUE >

LES ANCIENS ARTICLES

Choisir un mois





J'ai terminé un chouette livre de développement personnel : La Semaine de 4h. L'auteur nous explique, à travers son expérience personnelle et celle d'autres personnes ayant suivi ce même processus, comment travailler moins tout en gagnant plus et en vivant mieux. Il y a de très bonnes idées à piquer, notamment celle des mini-retraites.

La Semaine de 4h de Timothy Ferriss - 20€50

## A cappella

Bon, là, j'attaque un sujet sensible :) Alors non, ce n'est pas le dernier film d'auteur à la mode mais clairement, j'ai surkiffé Pitch Perfect 2 ! C'est drôle, rafraîchissant, sans prise de tête. Bien-sûr, le scénario est hyper prévisible mais j'ai passé un super moment. Si ce type de film vous plaît, foncez sans hésiter, vous ne serez pas déçu ! Par contre, je vous conseille d'aller le voir en VOSTFR.



## L'attaque des titans







J'ai reçu récemment pour test le Baume des Titans rouge des laboratoires Bimont. Le principe ? Faciliter la récupération et/ou la préparation musculaire en frictionnant les zones concernées, 3 à 4 fois par jour. J'ai adoré le format en stick, que je trouve pratique. Étant donnée l'odeur qui ressemble à celle du célèbre Tiger Balm, j'apprécie que ce ne soit pas une crème ! Sinon, à chaque fois qu'un de vos collègues passe la porte de votre bureau, vous auriez droit à la question "C'est ici que ça sent comme ça ?".

Il existe une version Baume des Titans blanc qui est idéale, quant à elle, pour soulager les coups de froid, les maux de tête, les tendinites, les torticolis, etc. A tester !

**Baume des Titans rouge** - 9€

## Panic room



Voui, je suis une grande fan de jeux de plateau ! Et **Room 25** fait partie de mes préférés. Le principe ? Pris au piège d'une prison de 25 salles, les joueurs doivent trouver la sortie, la Room 25. Je précise : lors du jeu, les 25 cartes sont placées face cachée et sont retournées lorsqu'un joueur se déplace sur celles-ci. Il existe un mode coopératif (tous les joueurs sont dans la même équipe et s'entraident) mais mon préféré, c'est le mode félons :) Et il y a de bons acteurs dans mon cercle d'amis... C'est un jeu simple mais très efficace : ambiance garantie !

**Room 25** - 33€50

Voilà ! Vous savez tout. Et vous ? C'est quoi vos derniers coups de coeur ? J'ai hâte de faire de nouvelles et belles découvertes.

8 Commentaires

Partager : [f](#) [t](#) [p](#) [g+](#)