

# ***Vital***

**La marque beauté, forme et bien-être des  
trentenaires actives !**

ENERGIE POSITIVITÉ FÉMINITÉ





**43 309**

exemplaires / bimestriel

La marque du nouveau style  
de vie des trentenaires actives,  
pour concilier vie active et vie  
saine, vie urbaine et bien-être.

# Vital

ÉNERGIE POSITIVITÉ FÉMINITÉ

La marque beauté, forme et bien-être des trentenaires actives !



Christelle MOSCA  
Rédactrice en chef



# Vital

ÉNERGIE POSITIVITÉ FÉMINITÉ

La marque beauté, forme et bien-être des trentenaires actives !



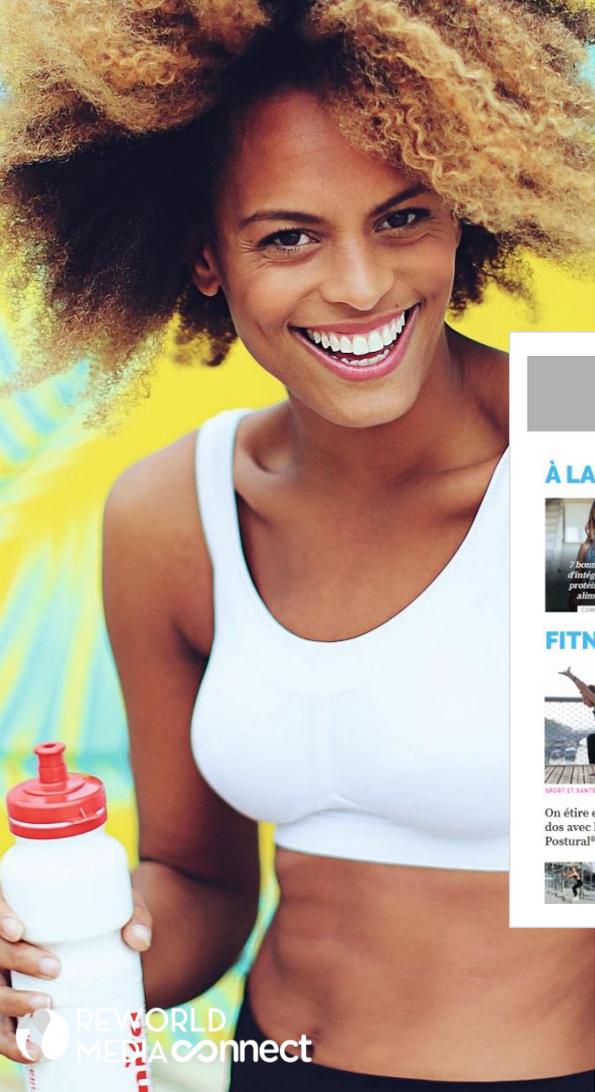
Christelle MOSCA  
Rédactrice en chef



## Une promesse énergisante

Vital accompagne les trentenaires dans leur quête de bien-être, et les aide à concilier vie active et vie saine, vie urbaine et bien-être. Des rubriques « Mon actu », « Ma silhouette », « Mon RDV running », « Mon shopping », « Mon assiette », « Ma beauté », Vital donne aux femmes les moyens d'être belles & bien dans leur corps, et dans leur tête.





# Vital

ÉNERGIE POSITIVITÉ FÉMINITÉ

La marque beauté, forme et bien-être des trentenaires actives !

TOP Santé Vital

MAINTENANT | YOGA | FITNESS | MES SPORTS | JE RESTE EN FORME | MON SHOPPING SPORT

EN CE MOMENT | Caboul de la YOGA | Caboul de la YOGA Men | Caboul de la FC de rapso | Caboul de la FCW

### À LA UNE

- 7 bonnes raisons d'intégrer plus de protéines à votre alimentation**  
Commentaire
- Forme : les bons gestes au réveil pour bien commencer la journée**  
BREVETÉES
- Sport : 6 excuses bidon à mettre au tapis !**  
BY THE WAY DU SPORT
- Podcasts #vitaltraining : votre nouvelle morning routine**  
VOTRE ÉCARTICELLE FITNESS

### FITNESS

- SPORT ET SANTÉ LE 04 AOÛT 2018**  
On étire et on renforce son dos avec le Stretching Postural®
- COURS COLLECTIFS LE 03 SEPT 2018**  
Parti pour relever un défi sportif, il largue son rameur en haut du Mont Blanc
- VITAL TRAINING**  
L'exercice de la semaine : le squat suisse

### LES + LUS

- MES EXERCICES CIBLES LE 27 AOÛT 2018**  
Plus vite et plus fort avec la pliométrie !
- SPORTS AÉROBIQUES LE 04 AOÛT 2018**  
C'est l'exercice d'abdo-lestiers dans l'eau



## Garder la forme au quotidien

Retrouvez toutes les astuces Vital pour rester en forme, avec les rubriques « Running », « Yoga », « Fitness », « Mes Sports », « Je Reste en Forme » et « Mon Shopping Sport ».