

CÔTÉ METS SANTÉ, JE CRAQUE POUR...

Je suis végétarienne depuis plus de 30 ans.
Mon plat favori: un tofu teriyaki accom-
pagné de légumes verts croustillants.
Cette recette est réconfortante
et rapide à réaliser.



CE QUI ME FAIT DU BIEN

Le contact avec la nature. J'en ai viscéralement
besoin. Au moins une fois par jour, me retrouver
dans un endroit que l'humain n'a pas créé apaise
énormément mon système nerveux.



QUAND JE VEUX ME GÂTER...

Je suis accro au chocolat noir,
au point où, lorsque je pars
en voyage, j'en glisse quelques
barres dans ma valise! (rires)

POUR BOUGER, JE CHOISIS...

Je fais du yoga, bien sûr. Et je marche
tous les jours. Le Récéré-O-Parc de Ville
Sainte-Catherine est le secret le mieux
gardé de la rive sud de Montréal!
Avec la plage et la forêt, cet endroit est
idyllique, rien de moins! Je m'y rends
quotidiennement, été comme hiver.
Et il y a de nombreux escaliers dans
le parc, ce qui me permet de travailler
mon cardio.

UN CHANGEMENT POSITIF QUE J'AI FAIT DERNIÈREMENT DANS MA VIE

Récemment, je me suis posé la
question: «Est-ce absolument
essentiel pour moi d'être sur Twitter
et Facebook en soirée?» La réponse
est non. Après 19 h, je range mes
appareils électroniques pour ne plus
y toucher jusqu'au lendemain matin.
Cette petite pause du monde virtuel
me fait énormément de bien.



ET LE TRAVAIL DANS TOUT ÇA?

Je viens de lancer le livre
Zénitude et double espresso,
et je prépare un DVD de yoga
et un CD de méditation,
qui seront sur le marché
l'automne prochain.

Info: www.yogamonde.com

