

Reboot, terrazzo et petit déj'

7 MARS 2017

Si vous ne visualisez pas cet e-mail, [cliquez ici](#).

La LIST

LA QUOTIDIENNE DU MAGAZINE *STYLIST*

**REJOIGNEZ LE BREAKFAST CLUB**

**Pendant que Thomas Pesquet mange du homard au petit-déj pour une expérience, on se prépare un breakfast de champion.**

- **Booster ses matinées** : on évite le croissant bien lourd pour passer aux recettes superfood. Chez le nouveau venu Otium (Paris 9ème), on tente les energy balls ou bols sucrés (un granola-yaourt au sirop de rooibos menthe). À Marseille, on fonce chez io, la nouvelle adresse wellness, pour un petit-déj healthy (jus, confitures et muesli maison, farandole de fruits de saison, muffins...) à déguster dans le salon ou le patio.
- **En finir avec la machine à bonbons** : encore plus easy, on s'abonne à Gula, un service d'en-cas sain (fruits secs, amandes...) livré directement au bureau. No pasaran les combos cappucino chimique-barre choco dégueu de 10h.
- **Changer sa routine** : plutôt que d'avaler une tartine vite fait debout dans la cuisine, on tente le porridge. Mais que les traumatisées de la bouillasse fade se rassurent : on pimpe son bol avec du sucré (banane-cannelle, chia-ananas, avoine-poire...) ou on teste des recettes à faire tremper toute la nuit en cas de grosse ramasse (Green porridge, Fern Green, éd. Marabout).