



silhouette

MASSEZ-MOI

MINCIR

DE PLAISIR

MASSAGE
"MAISON"

Avec Jennifer Fahy, masseuse
à l'Institut Figari*

Un massage « maison » pratique chaque matin est très motivant. Mais il faut impérativement l'associer à une activité physique pour éliminer calories, cellules adipeuses et toxines. « Quand on grossit, c'est qu'on ne voit plus son corps. Appliquer une crème chaque matin rétablit la conscience corporelle », explique Jennifer. De plus, un bon massage avec une bonne gestuelle optimise toujours les effets des crèmes amincissantes.



DRAINAGE

« Pratiquez toujours les gestes vers le cœur (des pieds à la taille, par exemple) de manière à activer la circulation sanguine. Saisissez votre mollet entre vos deux mains, les pouces et les autres doigts joints en rond et exercez des pressions en partant de la cheville et en remontant jusqu'au genou. »



FRICTIONS

« Avec vos paumes, exercez des mouvements circulaires un peu forts de manière à chauffer la peau pour que les actifs pénètrent mieux. Les crèmes à effet chauffant sont aussi efficaces. »



PALPER-ROULER

« Saisissez votre épiderme entre vos pouces et vos autres doigts et roulez la peau. Ce sont les doigts qui font avancer la peau. Changez d'endroit : ventre, hanches, jambes. Ce rouleau compresseur a pour effet de casser les cellules adipeuses. »

*Institut Figari, 8-10, villa de Saxe,
Paris 7^e Tel : 01 47 34 26 19

Boosters de résultat au cours d'un régime, les massages minceur aident à renouer en douceur avec son corps. Sélection

VOTRE PROBLÈME : RÉTENTION
D'EAU ET JAMBES LOURDES

Votre massage : AquaSvelt (Esthederm)

Déroulé : gommage global du corps pour éliminer les cellules mortes et préparer la peau à recevoir les actifs amincissants, suivi de l'application d'un serum anti-eau, qui cible les capteurs pour favoriser leur élimination. On entre ensuite dans le vif du sujet : palper-rouler manuel, frictions, balayages. Un masque enveloppant effet froid est appliqué (pendant 10 minutes) à l'issue du massage, pour activer la microcirculation sanguine. Le soin s'achève par l'application d'un lait antrelâchement, qui raffermi les tissus.

Ressenti : les manœuvres actives sont très énergiques (on ne s'endort pas !), mais le massage reste agréable et relaxant. La pause du masque effet froid n'est pas le meilleur moment du soin.

Résultat : le grain de peau est vraiment plus affiné et la sensation « jambes légères » dure longtemps.

Soin AquaSvelt 60 minutes, 65 euros,
Esthederm.

Instituts Esthederm : www.esthederm.com

VOTRE PROBLÈME : CELLULITE
ADIPEUSE ET STRESSVotre massage : Rituel ayurvédique
(Cinq Mondes)

Déroulé : vrai soin minceur, son objectif premier reste la relaxation. L'analyse de votre type de cellulite détermine le massage à suivre : crème de café (cellulite adipeuse) ou soin ayurvédique udvartana (cellulite aqueuse). Ce dernier consiste en un enveloppement chauffant,

detoxifiant, qui optimise la pénétration des actifs de la crème (gingembre, notamment). Le massage minceur est ensuite pratiqué sur les jambes, le ventre et les bras, et s'achève par un drainage manuel, qui active la circulation sanguine et lymphatique en charge de l'élimination des toxines.

Ressenti : très doux du début à la fin, le soin est totalement relaxant (rare pour un massage minceur !). Le drainage manuel améliore sensiblement la sensation de jambes lourdes.

Résultat : un grain de peau plus lisse et des jambes toutes légères.

Rituel ayurvédique udvartana, 60 minutes,
85 euros

Instituts Cinq Mondes :
www.cinqmondes.com

VOTRE PROBLÈME : STOCKAGE
DES TOXINES ET GONFLEMENTVotre massage : Aromatic Corps Minceur
(Guinot)

Déroulé : la peau est d'abord débarrassée de ses cellules mortes avec un gommage enzymatique (jambes et ventre), avant de recevoir les manœuvres minceur réalisées avec une huile anticellulite detoxifiante (the vert et huiles essentielles). Pétrissages, battages, palper-rouler, frictions. Les mouvements sont toniques et aucune partie du corps n'est oubliée. L'enveloppement à base d'argile et de the vert.

Un grain de peau plus lisse,
des jambes plus légères et une
sensation de bien-être en prime