



j'ai du style beauté

30, 40, 50 ANS... VITE, UNE silhouette IMPEC'!

On n'a pas le même corps à 30 ans qu'à 50 ans ou plus... En revanche, on a toutes envie de retrouver son poids d'équilibre et de lisser ses capitons. Pour s'aimer plus et aussi se sentir mieux.

NOS EXPERTS



NATHALIE NÉGRO
Diététicienne
aux Thermes de Brides-les-Bains



KEVIN LE MEUR
Coach sportif pour Weleda





DÈS 30 ANS CIBLEZ LES CUISSSES ET LES FESSES

Les produits qui aident

- Thé blanc et extrait d'anis : on adopte ce gel remodelant et on l'associe à son nouveau programme de gym coachée, via le jeu Your Shape Fitness Evolved développé pour la Wii. Attention, la manette, c'est vous ! *My Silhouette, Nivea, 13,95 €.*

- Ce gel crème hydratant dégomme la cellulite, lisse les capitons et les résultats sont toujours visibles un mois après la fin du traitement. *PerfectSlim Anti-cellulite, Antirestockage, L'Oréal Paris, 12,50 €.*

- Caféine et algue rouge, un duo d'actifs minceur reconnus, dans ce gel soyeux et frais qui galbe la peau façon gaine. *Gel Concentré Amincissant, Body-tonic, Garnier, 10,50 €.*

- Déstockant, lissant, raffermissant. Un prix tout mini, aussi fondant qu'un sorbet, zesté de mandarine, il « secoue » la peau ramollo en 7 jours (+ 89 % de tonicité). *Gel de Massage Anti-cellulite, Mixa, 9,99 €.*

- C'est bio et c'est très efficace ! Preuves à l'appui. La nature se met en mode actif dans ce gel mentholé qui s'attaque aux rondeurs et aux capitons. *Naturellement Mince, Kibio, 29,25 €.*

- Pour les zones rebelles, ce gel fraîcheur agrumes, inspiré des cures minceur par ultrasons, promet un remodelage de la silhouette en seulement 14 jours. *Profilier Lift, Linéance, 11,95 €.*

En institut UN MASSAGE PERCUTANT

Pincements, palper-rouler, pétrissages...

Ça peut faire un peu mal et le cataplasme final d'argile et d'algues est froid...

Mais le soin désengorge visiblement les tissus et relance le métabolisme en 1 heure top chrono. Rituel brésilien crème de café, Cinq Mondes, 1 h, 96 €, www.cinqmondes.com



S'habiller slim

Leur maillage micromassant avec actifs encapsulés n'est pas très sexy, mais on peut gagner une taille...

- **Pantacourt** La référence de la cosméto-textile agit vite (-2 cm de hanches et -1,4 cm de tour de cuisse en 10 jours). Pantacourt 10 jours chrono, Lytess, 54,90 €
- **Shorty** Il aplatit le ventre sans serrer et promet une taille en moins en un mois. Shorty Minceur Cuisses-Abdos-Fessiers, Mixa, 22,99 €
- **Legging** Gorgé de caféine, il diminue le tour de hanches de 0,6 cm en moyenne en 21 jours. Legging Minceur, Pr Christine Poelman, 59,90 € au CCB.



> LES CURES DE FOND



1 RESTEZ HABILÉE, FAITES-VOUS MASSER

Allongez-vous dans la coque H2O Body System. 28 jets d'eau agissent (à travers une bâche) sur la circulation lymphatique et font perdre quelques centimètres et quelques capitons. A partir de 195 € les 10 séances. Tél.: 04 37 57 35 70.

2 PARFAITE POUR LES DOUILLETES,

la LipoCryo: une grosse ventouse qui pompe la chaleur du corps. En 15 min par zone, elle refroidit les cellules grasses (à 10°C), ce qui déclenche leur autodestruction. C'est cher, mais la méthode est prometteuse: en 1 à 3 séances, elle agit sur les bourrelets. De 180 à 200 € l'application par zone. www.lipocryo.com