



## Spécial minceur



# Trouvez votre amincissant idéal

Mincir, si on y prend du plaisir et qu'on est assidue, ça fonctionne mieux. Par Fabienne Lagoarde

### Quel est votre besoin n° 1 ?

DÉGOMMER LA CELLULITE	AFFINER LA TAILLE	RAFFERMIR LA PEAU
<b>Vous êtes motivée par :</b>	<b>Vous pointez du doigt :</b>	<b>Vous souhaitez aussi :</b>
<p><b>le rituel d'application</b></p> <p><b>Sous la douche :</b> pour booster l'efficacité du gel, on effectue trois minutes de palper-rouler avec l'outil à picots connecté.</p> <p><b>Notre conseil :</b> on suit l'appli. Coach virtuel, elle propose techniques de massage, recettes minceur et exos physiques. Slim Massage Coach, 80 €, <i>Elancy</i>.</p> 	<p><b>un trop-plein de stress</b></p> <p><b>Inspiré des traditions indiennes,</b> ce mélange d'huiles végétales est idéal pour manœuvrer en lissages sur le ventre et détendre les tissus. En prime cela rétablit la circulation des énergies.</p> <p><b>Notre conseil :</b> après quelques pressions sur le plexus solaire, avec la paume des mains, lisser de bas en haut l'intestin. Et on respire profondément, ça détend et apaise l'organisme. Huile Universelle Ayurvédique, 42 €, <i>Cinq Mondes</i>.</p> 	<p><b>un max de souplesse</b></p> <p><b>Une texture crème fouettée</b> ultra sensuelle qui améliore la production de collagène et l'élasticité de l'épiderme. En deux semaines, la peau paraît plus tonique, mais aussi plus souple.</p> <p><b>Notre conseil :</b> pendant l'application on s'offre un grand sniff. Son parfum frais aux agrumes est idéal pour commencer la journée dans la bonne humeur. Intelligence Fermeté Baume Corps, 32 €, <i>Dr Pierre Ricaud</i>.</p> 
<p><b>le bonus sensorialité</b></p> <p><b>Dans cette crème fondante à souhait</b> (90 % d'ingrédients d'origine naturelle), les polyphénols contenus dans l'extrait de mangoustan atténuent l'aspect peau d'orange.</p> <p><b>Notre conseil :</b> au quotidien il remplace parfaitement le lait corporel habituel. On l'applique par gestes circulaires afin d'activer en même temps la microcirculation. Anticellulite hydratant Quotidien, 24 €, <i>Yves Rocher</i>.</p> 	<p><b>un problème de surpoids</b></p> <p><b>Des petites rondeurs localisées</b> s'installent sur le ventre et les poignées d'amour. Pour les déloger on mise sur ce duo brûle-graisses à base de caféine pour déstocker les cellules adipeuses, et de micro-algues pour favoriser l'élimination des déchets.</p> <p><b>Notre conseil :</b> bien masser le ventre et les hanches par mouvements circulaires ascendants effectués les mains bien à plat. La peau s'échauffe, les toxines s'évadent... Caféin'Algue Ventre, Taille, Hanches, 40 €, <i>Daniel Jouvance</i>.</p> 	<p><b>un max de douceur</b></p> <p><b>Riche en baies roses,</b> elle booste le déstockage des adipocytes (cellules grasses) et atténue les capitons. Avec du poivre noir stimulant la circulation sanguine, et de l'huile de rosier muscat assouplissante. En plus ça sent bon.</p> <p><b>Notre conseil :</b> à utiliser aussi bien le soir que le matin pour satiner sa peau. Appliquer avant le coucher : elle agit la nuit, au moment où les cellules sont le plus réceptives L'Or Rose Huile Fermeté, 29 €, <i>Melvita</i>.</p> 
<p><b>Avant le sport :</b> l'activité physique brûle des calories, donc du gras. Ce sérum aussi. Sa formule transforme le glucose en énergie ce qui entraîne la combustion des graisses.</p> <p><b>Notre conseil :</b> pas question de zapper ses exos. Plus on se bouge, meilleurs sont les résultats. Morpho Fitness Sérum Activateur Minceur, 45 €, <i>Esthederm</i>.</p> 		<p><b>un max de tonus</b></p> <p><b>Un cocktail ultra costaud</b> pour tonifier les tissus et atténuer les petites rondeurs disgracieuses, associé à un trio d'AHA (acides de fruits), il lisse et affine le grain de peau.</p> <p><b>Notre conseil :</b> plus on le masse, plus l'action exfoliante est spectaculaire. La peau retrouve sa tonicité. Resurfaslim Crème Peeling et minceur, 59,50 €, <i>Phytomer</i>.</p> 

PHOTOS: SERVICE DE PRESSE