

BEAUTÉ PAR CATHERINE JAZDZEWSKI
Le best du make-up, du soin et de la coiffure

La silhouette Star

POUR ÊTRE BANKABLE SUR SABLE FIN,
ON ASSUME SES PETITES RONDEURS. LES BONNES MÉTHODES
POUR UNE ALLURE FERME ET BIEN ROULÉE.

1. Des bras galbés

Pour les « slimer », pas de muscu intensive
mais un plan minceur bien ciblé.

- **Remodeler à la crème**
On les entoure d'une gaine ferme qui va les maintenir dans leur ligne, avec des actifs raffermissants d'origine végétale ou marine, qui stimulent la synthèse de ses fibres d'élastine et de collagène. A appliquer par petits mouvements étirants et remontants.



Soin fermeté Corps Multi Actions, Elancyl, 200 ml, 24,50€.

- **Déstocker à la machine**
Les bras dodus résistent à la plupart des régimes, mais pas au palper-rouler du Cellu M6 de LPG. « Elle s'adapte bien en profondeur et agit sur la cellulite infiltrée », affirme Karine Sarfati-Licha, kiné expert en endermologie.
www.lpgsystems.fr



Gelée Raffermissante Purefitness, Polaar, 200 ml, 19,90€.

- **Lifter avec des gélules**
Mises au point par un team de médecins, elles contiennent des végétaux pour désinfiltrer les tissus engorgés, mais aussi de la vitamine B6, du chrome et du calcium. Idéal pour éviter de stocker sur le haut du corps.



CURE MINCEUR
MEDISPA
complément alimentaire
désinfiltrant
l'égale
affine

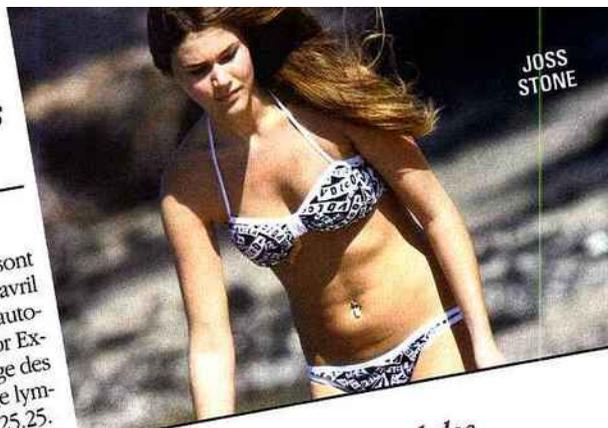


2. Le ventre

Joliment rond afin qu'il exprime toute notre féminité et soit le centre de toutes les attentions. Mais fier et ferme, sup.

• Brûler les graisses express

Alors que les lipolyses au laser et à la radiofréquence sont mises en stand-by par le ministère de la Santé depuis avril dernier, les ondes magnétiques basse fréquence sont autorisées à mettre K.O. la cellulite. Celles du Bodysculptor Ex-cell de Cosmosoft agissent en douceur sur le déstockage des adipocytes et sont mixées à des pressions de drainage lymphatique pour dégonfler fissa. N° lecteurs : 01.47.15.25.25.



• Tonifier ses abdos

Grâce à leurs complexes technologiques d'actifs anti-cellulite et de polymères tenseurs, ces crèmes créent un maillage qui fait rentrer le ventre et serrer la taille. A poser par des petits mouvements rapides et toniques.



Gel Frais Effet Gainant Naturel, Dr Pierre Ricaud, 150 ml, 26 €.

Celluli Laser Size Code, Biotherm, 150 ml, 42 €.

3. Des cuisses fuselées

Pulpy, elles offrent l'allure pin-up, bien optimisée par le bombé des fesses.

• Pédaler pour galber

Après l'aqua-cycling, voilà l'aqua-biking. On ne pédale plus en piscine mais en cabine individuelle. Façon baignoire à jets, on est immergée jusqu'à la taille, et pendant qu'on roule contre la pression, seize buses hydro-massantes renforcent l'action drainante et tonifiante de l'eau, enrichie en ozone pour faciliter l'élimination des toxines. www.waterbike.fr.



• Equilibrer le volume

On favorise le déstockage, le raffermissement et le lissage via des cocktails d'actifs ultra-performants. Ils s'appliquent de bas en haut en petits massages « palper-rouler ».



Perfect Slim, L'Oréal Paris, 125 ml, 12,51 €.



Intensif Minceur, Mixa, 125 ml, 9,99 €.

• Affiner les angles

Pour gommer sa culotte de cheval, on pique cet exo à Ariane André, coach des danseuses classiques.

- 1. La position :** assise, dos droit, jambes à l'horizontale devant soi, pieds flex, une canette de soda dans chaque main.
- 2. Le mouvement :** en rythme, on lève les bras, on écarte les jambes et on tend le dos. On referme en contractant tous les muscles des fesses. A effectuer dix fois. Ariane André, rens. : 01.42.80.81.77.

KELLY BROOK