

Notre pêche à la ligne !

On n'a jamais trop d'idées pour trouver le déclic minceur. Après les tendances des régimes dans notre précédent numéro, voici les nouveautés accessoires, compléments alimentaires... → Christine VILNET

Les crèmes ou sprays

Rapide, bio ou puissant ? À appliquer matin et soir, en faisant des mouvements circulaires du bas du corps vers le haut, ces nouveaux soins locaux à la texture plus fine, sont confortables. Le geste quotidien permet de prendre soin de soi.

❶ Une "déstockeuse" va agir sur les zones les plus résistantes comme les hanches, les fesses ou les cuisses. Le déstockage se produit par l'association de la caféine pure et d'un activateur lipolytique. Les premiers résultats arrivent dès 7 jours. **Cellu Destock Vichy. 23€.** Tube de 200ml. En pharmacies.

❷ Une "bio" à base de café vert, d'algue rouge et d'huiles essentielles, pour un usage très pratique en spray. La peau est plus lisse et son parfum d'agrumes revigore. **Linéance Bio. Spray minceur et fermeté.** En GMS. 14 jours. 14,95€.

❸ Une "remodelante". Promesse de moins 4 cm à la taille et 3 cm au niveau des cuisses en 8 semaines. Enrichi en forskoline, un actif maison "50 fois plus puissant que la caféine". **Body Sculpt Amincissant Roc, Sérums remodelant flacon pompe 150 ml.** 23,40€. En pharmacies.

❹ Une "liftante", à la graine de café vert, trois fois plus efficace que la caféine, cette crème veut raffermir les zones concernées. **Minceur Café Vert, J-14, Yves Rocher, 29,80€.** En boutiques et sur internet.

❺ La totale crème + complément. Un complément alimentaire sous forme de deux comprimés à prendre au petit déjeuner aux extraits de guarana et de thé vert, d'activateurs de lipolyse, de chrome pour éviter les grignotages. Et un gel crème à la caféine et aux algues rouges. **Cure Minceur Medispa. 60 comprimés. 42€.** Remodelant corps. Tube air-less 150ml. **Mediceutics. 49€.** En pharmacies et sur www.medispa.fr

Un nouveau genre

de compléments alimentaires

Comme pour tous les compléments alimentaires, n'en faites pas trop ! À prendre en cure ponctuelle. Un mois suffit.

❶ En surgelé, très original, le complément alimentaire est surgelé, donc des plantes actives (thé vert, café, guarana) n'ont ni conservateur, ni colorant. En berlingot, il fond dans le verre d'eau. **-18° Minceur. Laboratoires Darégal santé. Chez Picard. 6,95€ la boîte de sept berlingots.**

❷ Sous forme de bille effervescente à diluer dans une bouteille d'eau et à boire tout au long de la journée. Avec les quatre actifs naturels phare de la perte de poids : café, thé vert, guarana, kola. **Affinex Objectif Brûle Graisse + : boîte de 12 billes effervescentes.** En pharmacies. 14€.

Une machine bien balancée

❸ Sur une plate-forme oscillante, les pieds écartés, c'est une gym passive stimulante. Le balancement du plateau à une certaine fréquence entraîne un déséquilibre qui fait travailler les muscles automatiquement. **Sismo First. Dans une cinquantaine de centres en région parisienne. Tél. : 01 53 44 12 00. Un nouvel espace exclusif : L'Espace Sismo : 16 rue Baron Le Roy, Paris 12e. 10 séances Sismo : 180€.**

Un régime épicé !

❹ Pour diminuer les graisses, le sel et les sucres dans vos plats quotidiens, relevez le goût en utilisant les bonnes épices. Un programme de recettes et de conseils élaboré par un nutritionniste, le Dr Arnaud Cocaul. **Programme la ligne côté saveurs de Ducros. www.ducros.fr.**

Affinez vos jambes

❺ Des nu-pieds qui affinent les jambes ! Ils vous permettent de marcher en se musclant les jambes parce qu'elles ont une semelle qui crée un infime

déséquilibre, obligeant les muscles à se contracter. **Fitflop. 59,95€.** Ou chez Reebok, un autre système mais un principe proche : **la tong Flip de la collection EasyTone a des coussinets sous le talon et l'avant du pied. 55€.**

Sous contrôle

① Pour renforcer sa perte de poids, une montre très féminine pour contrôler sa fréquence cardiaque, compter ses calories et se chronométrer. **Montre Mio. 59€. Disponible sur www.medatletic.com.**

Les petites douceurs

② Revenir au plaisir, c'est la meilleure façon de garder un poids stable. Les nutritionnistes sont nombreux à préconiser un petit chocolat de temps en temps (pas la tablette !) pour se détendre. Également des sablés diététiques aux pépites de chocolat, riche en protéines et en fibres, moins sucrés et caloriques que des biscuits habituels. **Les Petits Sablés diététiques aux pépites de chocolat Kot. 8,50€. En pharmacies.**

Les massages minceurs

③ **Du sur-mesure.** Évidemment aux huiles essentielles maison, le Massage minceur remodelant de Weleda sera un pétrissage ou un palper rouler, selon le problème cellulite installée ou rétention d'eau. À suivre aussi, les conseils minceur sur www.weleda.fr/minceur. **Espace Weleda, 10 avenue Franklin D.Roosevelt, Paris 8e. Massage 1h30 : 95€.**

④ **Double effet.** Dans les instituts Guinot, un nouvel appareil qui double les effets du palper-rouler. Stimulation des muscles et déstockage de la cellulite. Technispa. Double effet minceur. **Guinot. 45 mn/séance. 59€. Liste instituts franchisés sur www.guinot.com**

TOUS LES PRIX SONT DONNÉS PAR LES MARQUES À TITRE INDICATIF

À SAVOIR

Ces "aide-minceur" peuvent être utiles à la condition express de suivre une alimentation équilibrée, limitée en graisses et sucres. Un peu de sport au quotidien, simplement une marche rapide pour aller au bureau, quelques exercices de respiration dans la journée et vous vous sentirez plus légers.

SHOPPING SPÉCIAL MINCEUR



SPORT & FORME



À vos marques !

Le Marathon de Paris, c'est dimanche ! Un peu tard pour commencer l'entraînement mais pour le parfaire ou si vous n'êtes pas inscrit pour se mettre dans la peau d'un des 40.000 coureurs et pourquoi pas préparer le prochain, vous pouvez télécharger gratuitement un coaching de la course. Sur un fond musical, vous êtes encouragés par un coach selon votre niveau et en suivant les difficultés du parcours. Ces séances MP3 sont téléchargeables sur www.jiwok.com et sur le site officiel du marathon : www.parismarathon.com



Casting en pleine course

Toutes les coureuses du marathon sont invitées à s'inscrire au casting ASICS (le Live Running Casting). C'est un casting "en live" et pendant l'effort ! La marque de sport cherche une image de force féminine pour illustrer sa nouvelle gamme de running. Shooting au milieu du parcours... Qu'est-ce qu'on gagne ? Un voyage pour une séance photo, une tenue et la postérité !
www.parismarathon.com.