



(bien-être) **SPÉCIAL RÉGIME (2^E PARTIE)**

Comment remodeler son corps

Chaque année, au printemps, c'est la course à la minceur. On fait le point sur quatre techniques non invasives qui promettent de gommer nos bourrelets.

L'endermologie pour gagner en fermeté

Comment ça marche ? Tout nouveau, le Cellu M6 Alliance couple deux technologies pour une action globale aminçissante et anti-âge sur la silhouette : un rouleau et un clapet motorisés réactivent le déstockage des graisses et favorisent simultanément la synthèse de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. La peau est raffermie, drainée, et l'aspect peau d'orange lissé.

Les zones possibles : bras, dos, ventre, taille, fesses, cuisses.
Quel résultat ? Des améliorations visibles dès 3 séances. Après une cure de 12 semaines, 82% des femmes ont une peau plus ferme, et 99% plus lisse (effet anticapitons). Tour de taille : - 5,4 cm.

Le prix ? 60 € la session de 30 minutes.

Où ? www.endermologie.com/fr/nos-centres

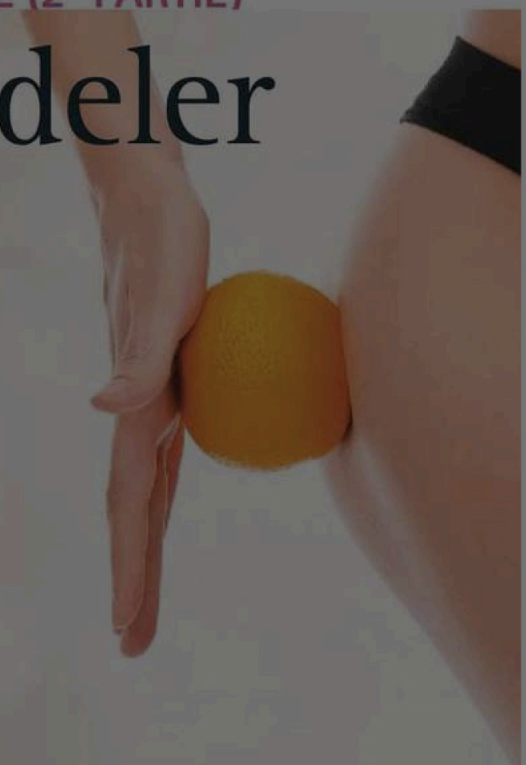


L'avis de Marie-Pierre

66 ans, Tournefeuille (Haute-Garonne)

« Depuis dix ans, la ménopause a bouleversé mon corps. Ayant toujours été mince, j'avais de plus en plus de mal à me supporter, et aucun régime ni activité physique ne parvenait à déloger cette graisse résistante localisée au niveau du ventre. Ma kiné, qui me suivait pour des problèmes d'ostéoporose, m'a proposé de tester le Cellu M6 Alliance. J'ai programmé dix séances et, tout de suite, j'ai dégonflé. Peu à peu, ma peau s'est lissée. Côté vêtements, j'ai perdu une taille voire deux selon les modèles ! »

CHIFFRE
87%
de la population affirme vouloir retrouver une silhouette de rêve et se sentir mieux dans sa peau, selon un sondage TNS Sofres réalisé en 2014.



Ceinture miracle et sport

Comment ça marche ? Cette sangle génère des ultrasons qui déstockent localement les cellules graisseuses, y compris au niveau intra-abdominal. Si l'utilisateur l'associe à une activité physique (marche, jogging, ménage, appareils cardio), les graisses libérées sont immédiatement transformées en énergie et donc éliminées.

Les zones possibles : taille, ventre, hanches, cuisses, bras, culotte de cheval, fesses.

Quel résultat ? Selon le fabricant, elle permet de perdre 1 taille en 6 jours. Après une cure d'un mois et demi, avec 45 minutes d'entraînement et 30 minutes d'ultrasons 3 fois par semaine : perte centimétrique moyenne de 8 cm et 3,4 kg de graisse pure déstockée.



Compter un minimum de 3 séances hebdomadaires de 40 minutes et un maximum de 2 par jour.

Le prix ? De 895 € à 3 955 €, selon la taille de la ceinture Slim Sonic.

Où ? www.slim-sonic.ch

Détruire la graisse par le froid

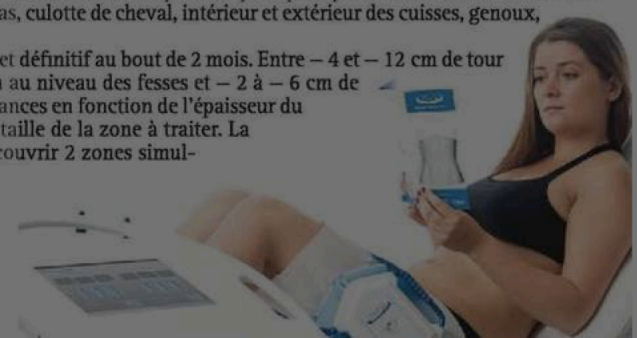
Comment ça marche ? La cryolipolyse utilise des températures négatives (- 10 °C) pour cristalliser les adipocytes, qui vont s'autodétruire définitivement. Adieu, rondeurs rebelles ! Grâce à Cristal[®], il est désormais possible de traiter toutes les parties du corps, même... le double menton ! Néanmoins, cette technique n'est pratiquée que dans des centres médicaux.

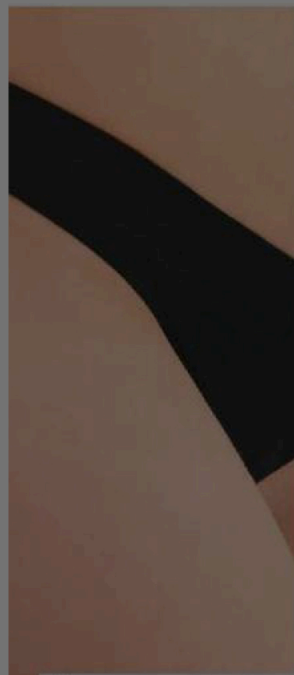
Les zones possibles : bras, culotte de cheval, intérieur et extérieur des cuisses, genoux, zones planes, etc.

Quel résultat ? Optimal et définitif au bout de 2 mois. Entre - 4 et - 12 cm de tour de taille, - 3 à - 8 cm au niveau des fesses et - 2 à - 6 cm de tour de cuisse. 1 à 2 séances en fonction de l'épaisseur du tissu adipeux et de la taille de la zone à traiter. La technique permet de couvrir 2 zones simultanément par session.

Le prix ? De 500 € à 800 € la séance.

Où ? www.cryolipolysecristal.com/fr/trouver-un-centre-medical





Un palper-rouler chauffant anticellulite



Comment ça marche ? Une esthéticienne masse les cuisses, le ventre, les hanches et les fesses à l'aide du TechniSPA Advanced System®, un appareil qui réalise un double palper-rouler tout en chauffant, pour désincruster l'indésirable, activer le métabolisme cellulaire, la micro-circulation et le drainage. Ce massage est couplé à l'utilisation d'un sérum amincissant à base de bromélaïne, caféine, algue rouge et marron d'Inde, dont la synergie combat la cellulite et favorise son élimination.

Les zones possibles : ventre, cuisses, hanches, fesses.

Quel résultat ? Après 6 séances de soins réalisés sur 12 personnes, on constate - 1,9 cm de tour de cuisse, - 2,2 cm de tour de ventre, - 1,9 cm de tour de hanches, et 90% des femmes ont observé une nette diminution de la cellulite. Le protocole s'appuie sur une base de 12 séances en un mois.

Le prix ? 60 € les 45 minutes pour le soin minceur global. Existe également en version « ciblée » : 30 € les 30 minutes.

Où ? www.guinot.com/les-instituts-pres-de-chez-moi

À tester aussi

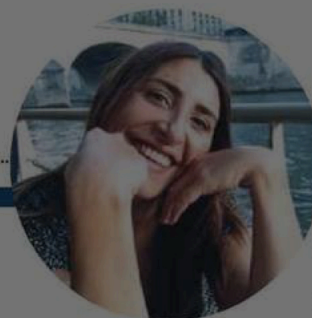
La ventouse anti-peau d'orange

Big Bubble-in et Libérez l'orange!, Indemne, 24,95 € et 27,85 €. En pharmacies, parapharmacies, magasins bio et sur www.indemne.fr



Une box minceur pour renforcer sa motivation

Box minceur (anticellulite-silhouette, sportif-fitness ou gourmand-rééquilibrage), à partir de 28,99 € par mois pour 6 mois et 29,99 € par mois pour 1 ou 3 mois. En vente sur <https://box-minceur.com>



L'avis de Sandra

40 ans, Romainville (Seine-Saint-Denis)

« J'avais de plus en plus de mal à déloger la graisse qui s'était incrustée au niveau du ventre et des poignées d'amour. J'ai découvert l'existence de la cryolipolyse et de la technique Cristal sur Internet. Intéressée, j'ai donc pris rendez-vous avec le D^r James Shinazi, médecin esthétique qui la pratique. Couplée à des gélules coupe-faim et des liquides drainants, une séance m'a suffi pour perdre 5 kg, 10 cm de tour de taille et passer d'un 42/44 à un 38/40 ! Côté douleur, je n'ai pas senti grand-chose, même si le médecin pose sur les régions capitonnées des plaques réfrigérantes. Une sensation glacée perdure toutefois durant une quinzaine de jours ensuite. Je n'ai qu'une envie : recommencer pour d'autres zones. »

Pages réalisées par Florence HEIMBURGER