

HORS-SÉRIE AVRIL 2017

# Femme Actuelle

www.femmeactuelle.fr

 **14** PROGRAMMES  
SUR MESURE

 **10** PROFILS  
ALIMENTAIRES  
DÉCRYPTÉS

 **140** MENUS  
MINCEUR

 **30** EXERCICES  
POUR AFFINER  
LA SILHOUETTE

**CAHIER BRÛLE-GRAISSES**

*On fait la peau  
aux capitons!*

# Mincir

**+60  
recettes  
légères**

# Perdez 3kg en 1 mois en douceur

PM PRISMA MEDIA

M 06218 - 37H - F: 6,90 € - RD



BB: 7,50 € - CH: 10 CHF - CAN: 10,99 CAD - LU: 7,50 € - ITA: 7,90 € - ESP: 7,90 € - GRÈCE: 7,90 € - PORT CONT: 7,90 € - DOM: SURF: 7,50 € - AMON: 9 € - MAROC: 7,50 MAD - TUNISIE: 8,90 TND - ZONE CFA BATEAU: 4,500 XAF - ZONE CFP BATEAU: 830 XPF - AVON: 1,900 XPF

# 3

## Empêcher le stockage

Il existe de grandes disparités entre les aliments, en dehors de leur apport calorique. Les glucides dont l'index glycémique (IG) est élevé (sucre, confiseries, céréales raffinées, baguette blanche...) provoquent un pic de sécrétion d'insuline propice à leur stockage sous forme de graisses, contrairement à ceux ayant un IG bas ou modéré, qui stabilisent la glycémie. De même, les graisses saturées (beurre, crème, viandes grasses, charcuteries...) consommées en excès sont plus stockées que les graisses polyinsaturées, utilisées en priorité pour le renouvellement cellulaire.

### LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

**Côté glucides, ce sont les féculents à IG modéré ou bas :** pains au levain (quelle que soit la farine), amarante, sarrasin, riz complet ou basmati, millet, boulgour, flocons d'avoine, muesli traditionnel, légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...), châtaigne... **Côté graisses, ce sont les matières grasses et les aliments riches en acides gras polyinsaturés :** oléagineux (noix, pistache, amandes, noisette...), purées d'oléagineux, avocat, poissons gras (sardine, maquereau, thon, hareng...) et huiles végétales (colza, noix, olive, lin...).

ISTOCK/GETTY IMAGES



# CRÈMES MIN

Des formules toujours plus actives et sensorielles, qui

Nouveautés!  
2017



### Effet peeling

Cette crème combine exfoliation (grâce aux AHA) et action amincissante. A la clé, une peau plus ferme, plus lisse et un grain de peau sublimé. **ResurfSlim, Phytomer, 59,50 €.** (1)

### Coach sportif

Cette formule dope les effets de votre séance de sport : elle favorise la transformation des acides gras en énergie, pour offrir une peau plus lisse et plus ferme. Non collante et non grasse, elle s'applique facilement avant un cours

de fitness et peut aussi se glisser sous votre crème pour le corps. **Morpho Fitness sérum activateur minceur, Esthederm, 45 €.** (2)

### Booster de fermeté

Ce sérum contient de l'extrait de mangoustan, qui rééquilibre le stockage et le déstockage des graisses afin de lutter contre la cellulite et d'affiner la silhouette. En prime, un effet drainant et raffermissant, pour une action complète. **Minceur globale sérum amincissant raffermissant, Yves Rocher, 29 €.** (3)

## LES SOINS EN INSTITUT

3 soins testés et approuvés qui donnent de vrais résultats. Et un outil de massage high-tech pour déstocker à la maison.

► **Le Yi Shou, à La Maison du Tui Na.** Cette technique chinoise utilise des ventouses qu'elle associe au palper-rouler pour drainer et éliminer les capitons. Dououreux, mais efficace sur les zones rebelles (cuisses, fesses, ventre) ! 85 €/55 minutes.

# CEUR *viser l'efficacité*

s'attaquent désormais à plusieurs cibles en même temps. Les primeurs à ne pas manquer.



## 3-en-1

Ce gel combine caféine, pour lutter contre la cellulite, olivine, un stimulant énergétique, et glaucine, à l'effet raffermissant.

**Boost & Tonic, Linéance, 14,90 €.** (4)

## Inspiration détox

La formule idéale pour éliminer les toxines et combattre la cellulite pendant la nuit. Elle renferme de l'extrait d'algue rouge et des micro-algues bleues, détoxifiantes, du sel, drainant, et de la caféine, brûle-graisses.

**Detox amincissant nuit, Somatoline, 44,90 €.** (5)

## Soin nocturne

Au cœur de ce lait velouté, de la caféine, qui lisse la peau d'orange, et une molécule issue de la biotechnologie marine, qui active la lipolyse.

**Slim Design nuit, Elancyl, 26,90 €.** (6)

## Anti-capitons

Dans ce lait-gel, de la caféine et de la feuille de cognassier pour brûler les graisses, et du marron d'Inde pour drainer afin d'agir sur toutes les causes de la cellulite.

**Body Fit expert minceur anti-capitons, Clarins, 54 €.** (7)

## Huile multi-usage

Un cocktail d'huiles de macadamia, d'avocat, de graines de coton et du coenzyme Q10, présent naturellement dans la peau, qui booste les cellules et favorise le raffermissement.

**Body Oil huile sèche 4 en 1, Nivea, 9,20 €.** (8)

## Pétillant

Cette mousse agit grâce au maté, à la stevia et à la betterave. Sa texture étonnante crépite lorsqu'on l'applique, pour un moment de sensorialité bluffant!

**Fée-Moi Fondre, Garancia, 35,35 €.** (9)

## Douche futée

A utiliser en complément d'une crème minceur, cette huile lavante renferme 18 huiles essentielles aux vertus raffermissantes.

**Huile de soin lavante aux 18 huiles essentielles, Puresentiel, 15 €.** (10)

## Super raffermissant

Cette crème contient du pressé d'amande qui aide à remodeler le corps. En prime, de la caféine et de l'huile d'amande pour une peau parfaitement lissée.

**Concentré de finesse, L'Occitane, 48 €.** (11)

LES PRODUITS DONNÉS À TITRE INDICATIF

► **Le soin-massage détox Udarabhyanga, Cinq Mondes.** Ce soin inspiré de l'ayurvéda associe massage du gros intestin, respirations et enveloppement local à la farine de pois chiche. A la sortie, on se sent légère et dégonflée. 100 €/50 minutes.

► **Le Cellu M6, en institut et chez les kinés.** Sa nouvelle tête permet de déstocker les graisses, de booster la synthèse de collagène et d'élastine, et d'améliorer l'aspect de la peau sur une zone ciblée. Les résultats sont visibles en 3 séances de 30 minutes. 65 €/30 minutes.

## Révolution digitale

Cet outil dernier cri est doté d'une lumière qui indique si vous réalisez le bon geste. Autre atout, son appli (Iphone ou Android) permet de se motiver et de suivre l'évolution de ses efforts.

**Slim Massage Coach, Elancyl, 80 €** (à découvrir en mai).

