

CE QUI VOUS ENNUIE

→ **UNE CELLULITE REBELLE**

Une peau d'orange installée sur les cuisses, les fesses et parfois le ventre. La stratégie: remodeler et lisser.

**LE SPORT L'INTERVAL TRAINING**

Le Personal Training Paul Tucker est catégorique: « Oui, il est possible d'éliminer la cellulite! Au studio, nous avons obtenus de très bons résultats sur nos clientes. Mais évidemment, on n'a rien sans rien. Seule une combinaison d'entraînements ciblés et de protocoles spécifiques peut en venir à bout. Il est important de travailler sur deux axes: le brûlage des graisses et le renforcement des muscles. Cette combinaison d'exercices booste la circulation sanguine, qui est souvent le point de départ de la cellulite. Brûler de la graisse permet de retrouver une jolie silhouette tandis que le renforcement musculaire raffermi la peau et donc lui redonne un aspect lisse. Tenez-vous à trois entraînements par semaine, mais pas forcément durant trois heures à chaque fois. Une session peut aussi être efficace en vingt minutes. Ce qu'il faut c'est varier l'intensité des exercices, d'où l'importance d'être accompagnée par un pro. »

[www.paul-tucker.com](http://www.paul-tucker.com)

**AU MENU DES LÉGUMES ET DU THÉ VERT**

Pour le Dr Corinne Sachot, nutritionniste au Dermo Medical Center, l'oligo-élément du chrome serait efficace pour éliminer le dépôt des lipides car il empêcherait les sucres et les graisses de se transformer en cellules graisseuses. Privilégiez donc les brocolis, les haricots verts, les champignons, les asperges, les pruneaux, les germes de blé, le thé vert et le chou sous toutes ses formes. Il ne s'agit pas de moins manger, mais mieux! Il est essentiel aussi de combiner tout ça avec une activité physique qui va éliminer les amas graisseux sous-cutanés.

[www.dermomedicalcenter.com](http://www.dermomedicalcenter.com)

**À L'INSTITUT UNE TECHNIQUE LISSANTE ET RAFFERMISANTE**

Cette année, LPG frappe fort avec une nouvelle version de son célèbre Cellu M6®, la dixième déjà. L'innovation: un nouveau capteur qui « identifie » la qualité de la peau et s'y adapte automatiquement, permettant un traitement personnalisé qui ne traumatise pas les tissus. Plus de risque d'hématomes et des séances nettement réduites, à la fois en durée et en nombre puisque les résultats, - peau raffermie, aspect peau d'orange lissé mais aussi déstockage ciblé des graisses localisées, peau plus élastique et plus rebondie - peuvent déjà être obtenus après trois séances seulement! LD

2 €/minute de traitement (durée de chaque séance: entre 10 et 80 minutes en fonction des résultats escomptés) - adresses des centres équipés de la nouvelle technologie sur [www.endermologie.com.fr](http://www.endermologie.com.fr)

SHOPPING



Body-Slim Minceur Globale, LIERAC, 42,50 € en pharmacie et parapharmacie.



Body Fit Expert Minceur, CLARINS, 55 €, en parfumerie.



Hydratant quotidien Anti-Cellulite, YVES ROCHER, 29,90 € dans les boutiques de la marque.



Gommage Express zones rebelles, PURESENTIEL, 21,80 € en pharmacie et parapharmacie.



Spray huile Minceur Use & Go, SOMATOLINE COSMETIC, 38 €, en pharmacie et parapharmacie.