



Le féminin le plus lu de France
**Femme
Actuelle**

20
bons plans
vacances
*négociés
pour vous*

DÉCO
LE RENOUEAU
DU VELOURS

**Je protège
mon ventre**
**AVEC LES NOUVELLES
MÉDECINES DOUCES!**

Je cuisine futé
**Les
meilleures
recettes
de tartes**
*par
Laurent
Mariotte*



**NOS SOLUTIONS
NATURELLES
CONTRE
LA DOULEUR**

RETRAITE
J'anticipe
pour
l'optimiser

**SOINS
JOLIE PEAU**
Les astuces
venues
de Corée

N°1746 - DU 12 AU 18 MARS 2018

PM PRISMA MEDIA

M 01188 - 1746 - F: 2,10 €



BEL. 2,20 € - CH. 3,40 CHF - CAN. 5,20 CAD - D. 3,20 € - ESP. 2,40 € -
FIN. 3 € - GR. 2,40 € - ITA. 2,40 € - LUX. 2,20 € - PORT. 2,40 € -
DOM. AVION. 2,95 € - BATEAU. 2,10 € - GUY. 4,50 € - MAY. 5 € - MAROC. 20 MAD -
TUNISIE. 3,90 TND - ZONE CFA. AVION. 3 400 XAF - ZONE CFP. AVION. 1650 XPF - BATEAU. 350 XPF



Ventre plat les gestes vraiment efficaces

Massages, cures et formules amincissantes font toujours leurs preuves, mais les nouvelles technologies ne sont pas en reste et proposent la cryolipolyse et des textiles aux actifs encapsulés, pour damer le pion aux capitons.

Je détoxifie avec un massage chinois

Bien dans son ventre et plus à l'aise dans son jean : c'est la promesse du massage Tui Na Détox. Avant d'entrer dans le vif du sujet, la praticienne commence par relâcher les tensions musculaires via des exercices de respiration suivis de mouvements doux mais toniques qui décontractent les trapèzes. Elle enchaîne sur 20 minutes de manœuvres centrées sur le ventre pour activer la fonction dépurative du foie, réguler le transit, améliorer la digestion et favoriser la bonne circulation de l'énergie. Pas toujours agréable, les pressions s'arrêtent parfois sur des zones sensibles, mais efficace : on en ressort le ventre détendu et plus plat.

La Maison du Tui Na, massage Détox, 70€ l'heure, www.lamaisondutuina.fr.



J'affine avec le palper-rouler

La technique consiste à pincer un pli de peau et à le faire rouler sous les doigts en remontant du bas vers le haut. Variante, le « massage phalanges » ou l'art de faire glisser énergiquement les phalanges sur les zones à drainer en mouvements circulaires. Progressivement, la lymphe recommence à circuler, l'élimination de la graisse s'accélère grâce au pétrissage des tissus sous-cutanés et vous vous sentez moins ballonnée. Un exercice douloureux au début mais vraiment payant. A pratiquer à la maison ou en institut.

Cure Silhouette Body Minute, 397€ les 8 séances de 1 h ou 288€ avec abonnement.

Automassage du ventre



1 Commencez par masser en cercle autour du nombril avec la pulpe des doigts en partant des côtes pour dénouer les tensions abdominales. Massez toujours dans le sens des aiguilles d'une montre pour accompagner la digestion.



2 Réalisez ensuite des mouvements de lissage avec le plat des mains, en partant du bas-ventre pour remonter jusqu'au nombril afin de stimuler le côlon et d'activer le drainage.

LA CURE TAILLE FINE

L'endermologie réalisée avec l'appareil Cellu M6 de LPG consiste à aspirer la peau à l'aide de rouleaux motorisés qui font rouler les tissus. Une fois désengorgés, ceux-ci perdent leur aspect matelassé et la peau d'orange s'estompe progressivement.

Dès 60€ (35 min),
www.endermologie.com.

