



beauté TENDANCE



elon une récente étude, 30% des femmes avouent se sentir toujours complexées par leurs formes*. A l'ère du «Body Positivisme», le sentiment de culpabilité face à un corps aux courbes généreuses ou à des écarts alimentaires parfois incontrôlés fait encore de la résistance...

Pourtant, en matière de silhouette, le lâcher-prise est souvent synonyme de mieux-être. Le bon état d'esprit: oublier la traque aux kilos superflus et mettre en valeur les parties de votre corps dont vous êtes fière. Et, bonne nouvelle, deux minutes par jour suffisent pour y parvenir!

*Etude LPG/OpinionWay, octobre 2019.



2 astuces spécial buste tonique

1

Le massage liftant

Dessinez des 8 autour des seins avec les mains à plat. Puis lissez la peau en remontant rapidement de la poitrine vers le cou, le menton et les épaules.

2

L'exo raffermissant

Joignez les paumes des mains devant vous et collez les avant-bras l'un contre l'autre. Montez-les et descendez-les 20 fois.

NOTRE SÉLECTION

1. Au menthol. Cryogel Concentré, Amincissant ventre et hanches, Somatoline Cosmetic, 34,90 €. **2. Marin.** Concentré rondeurs localisées, Lotion P5, Phytomer, 68 €. **3. Ultra-puissant.** Gel lipo-réducteur zones ciblées, EndermoSlim, LPG, 54,50 €.



J'affine facilement ma taille

Le coup de pouce cosméto: les formules double emploi, à la fois minceur et fermeté. Elles combinent des actifs brûle-graisse, comme les protéines de riz, et des ingrédients tonifiants, telle la chlorella, une micro-algue d'eau douce, pour un effet gainant. Plus performantes encore, celles qui intègrent un actif « fraîcheur » (inspiré de la cryothérapie), qui ralentit le métabolisme des lipides.

La bonne gestuelle: le ventre rentré, les mains à plat, réalisez des mouvements circulaires dans le sens de la digestion (celui des aiguilles d'une montre).

