



# Quelle beauté

## minceur



## REDESSINER LA SILHOUETTE

Si sport et alimentation sont les clés du succès, ces quatre méthodes permettent d'améliorer la qualité de peau et de perdre quelques centimètres. Parfait pour s'alléger avant le printemps. **PAR MARIE LÉTANG**

### Raffermer avec LPG

**P**ionnier en matière de palper-rouler, **LPG** a affiné son expertise sur la minceur et la fermeté du corps depuis trente ans.

Spécialiste de l'**endermologie**, une méthode qui consiste à stimuler mécaniquement la peau à l'aide de la **machine Cellu M6** pour assouplir la peau et « défibroser » le tissu graisseux. Pour décupler les résultats, la marque vient de lancer un nouveau protocole, associant les soins aux manœuvres mécaniques et manuelles. Juste avant d'enfiler la combinaison, on applique le **Gel-Crème Anti-Cellulite LPG**, sorte de micropeeling pour améliorer la qualité de la peau ; puis la machine mobilise les tissus avec un nouveau mouvement, le swing, qui agit sur la rétention d'eau, l'adipose et la fibrose. Après trente minutes, les résultats sont optimisés avec un massage manuel et l'application du **Sérum Intensif Anti-Cellulite LPG**. L'atout de cette méthode : **éliminer les trois types de cellulite, aqueuse, adipeuse et fibreuse**, pour une peau tonique et plus lisse.

> En instituts, rens. : [endermologie.com](http://endermologie.com)



### Jambes légères avec Patricia Mondargan

**A**vec des années d'expérience, **Patricia Mondargan** a conçu sa propre méthode de **soins manuels amincissants**. Une gymnastique passive du tissu, **alliance de drainage et de palper-rouler qui élimine toxines et cellulite**. Si elle travaille le corps entier avec des résultats probants sur la tonification de la peau, les symptômes de jambes lourdes sont rapidement éliminés.

> [methodemondargan.com](http://methodemondargan.com)

### Perdre une taille avec Anne Cali

**L**orsque **cette kiné** s'installe aux Caraïbes il y a quelques années, elle découvre que le palper-rouler traditionnel ne donne pas de bons résultats sur les peaux noires. Elle crée alors sa propre méthode, **le GAD: glisser, appuyer, décoller**. Trois manœuvres de massage qui vont permettre de drainer en profondeur, **d'éliminer les toxines et d'activer la circulation veineuse et lymphatique**. Dès les premières séances, le corps dégonfle, car il perd de l'eau, puis après cinq à six séances, **ce sont les cellules graisseuses qui disparaissent**, avec à la clé une taille de vêtements en moins. > [annecali.com](http://annecali.com)