



beauté spécial minceur

MA MORPHO MINCEUR

A chaque silhouette,
son programme minceur!
Pour faire capituler vos capitons
pour de bon, foncez sur ces
nouveautés et ces exos adaptés!

Par Anne Biancarelli et Caroline Dartus



© CÉLINE SAMACH

Mille mercis à
Christophe Ruelle
(professionnel du
sport, de la santé et
expert en coaching)
pour son aide
précieuse.



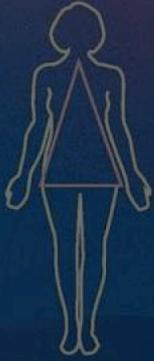
*Mon coaching
Minceur en 10, 15,
20 minutes par jour,*
de Christophe
Ruelle (éd. Leduc),
19,90 €



**SILHOUETTE EN A**

En forme de pyramide

COMME JENNIFER LOPEZ OU BEYONCÉ

**Votre profil**

Si vous avez les épaules fines, une taille marquée et les hanches assez larges, votre morphologie est de type gynoïde. Le stockage se fait davantage au niveau des membres inférieurs : hanches, fesses et cuisses. Cette silhouette est aussi prédisposée à la culotte de cheval, la cellulite et a peau d'orange.

Côté nutrition

Privilégiez une alimentation équilibrée. Limitez les graisses et évitez les sucres qui se fixent illico sur le bas du corps. Mangez des légumes à volonté, des céréales complètes et limitez les fruits. Mettez sur les protéines pour diminuer votre masse grasseuse sans faire fondre vos muscles. Allez-y mollo sur le sel, car il favorise la rétention d'eau.

LE COUP DE POUCE

Pour que vos capitons ne soient plus un cauchemar, craquez pour ce shirty de nuit enrichi d'un sérum anticellulite. En bonus, des zones micromassantes sur le ventre, les cuisses et la culotte de cheval. Ce combo textile et actifs micro-encapsulés promet une réduction de 21 % du volume de la cellulite en 20 nuits !



Corsaire Soins Anticellulite Nuit, Noir, Tailles S/M ou L/XL, **Lytess Cosmétotextile**, 44,90 € (en pharmacies, parapharmacies et sur lytess-shop.com)

**Côté shopping**

1. Lait Concentré Corps, Amincissant & Drainant, 150 ml, **Codage**, 55 € (sur codageparis.com)
2. Huile Sèche, Minceur Relaxante, 150 ml, **LPG Endermologie**, 39 € (chez les dépositaires LPG, Centres Endermospa LPG et instituts de beauté)
3. Huile Affinante au Gingembre Blanc pour les Jambes, 150 ml, **Sisley**, 130 €
4. Expert Minceur Anti-Capitons, Body Fit, 200 ml, **Clarins**, 54 €
5. Capsule Anticellulite Formule Spéciale Jambes, Flacon 14 capsules, **Collistar**, 36 € (sur thebeautyshopper.com)
6. Peau d'Orange, 3 en 1, boîte de 30 capsules, **Laboratoires Juvamine**, 8,50 € (en GMS)

Côté sport**Le bon exercice : la fente**

L'idée ? Raffermer vos jambes et vous faire des fesses fermes et bien galbées.



1. Debout, placez vos mains sur les hanches. Accroupissez-vous légèrement. Placez un pied en avant et l'autre en arrière (en fente) en baissant le genou de la jambe arrière vers le sol. Gardez cette position et poussez sur les jambes en remontant. Puis redescendez.



2. Si vous souhaitez accentuer la difficulté de l'exercice, levez les bras au-dessus de la tête lorsque vous poussez sur les jambes.

Le bon rythme ?

Comme l'exercice est assez difficile, essayez de faire 15 ou 20 séries, 3 fois pour chaque jambe, et 3 fois par semaine minimum.