

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



Page 1/1

[Visualiser l'article](#)

Mon programme minceur pour être au Top avant la plage

Audio:<http://www.femmeactuelle.fr/minceur/astuces-minceur/programme-minceur-avant-la-plage-2042602>

Dans moins de 3 mois, il y a de grande chance que l'on ressorte le maillot... Anne-Marie Gabelica, experte beauté et bien-être de La Quotidienne sur France 5, nous donne quelques conseils pour ne pas redouter la première sortie en bikini.

Se sentir bien dans son maillot de bain ne veut pas forcément dire s'affamer pour afficher une silhouette de brindille sur sa serviette de plage. Si on a des formes, on ne les cachent pas ! En revanche, on peut avoir envie de se débarrasser de quelques kilos superflus qui se sont accrochés à notre nombril pendant l'hiver. La bouée, oui, mais seulement pour bronzer sur l'eau !

Pour commencer, on mise sur un rééquilibrage alimentaire avec des oléagineux (noix, noisettes, amandes...) qui contiennent de bonnes graisses, on teste les graines germées riches en vitamines et minéraux, on fait le plein de légumineuses pour les protéines et bien entendu pas de limite sur les fruits et légumes !

En revanche, on évite les aliments trop salés (biscuits apéritifs, fromage..) qui favorisent la rétention d'eau et font donc gonfler.

Côté boisson, on opte pour les tisanes aux plantes. Soit celles qui activent la circulation (hamamélis, vigne rouge, marron d'Inde...) ou qui possèdent des vertus anti-cellulite (queue de cerise, Reine des prés, feuilles de bouleau ou de cassis...).

On ne peut pas y couper pour perdre du poids : la pratique d'une activité physique. Même si on est allergique à l'effort, on tente le "fractionné" mais en version light en alternant 1/4h de marche rapide avec 10 minutes de petites foulées. Et ce pendant 45 minutes au moins deux fois par semaine.

Enfin, pour déloger la cellulite incrustée, rien de mieux qu'une séance de palper-rouler avec une crème à la caféine ou une huile à base d'huiles essentielles. On peut aussi aller en Institut pour pratiquer des séances de Cellu M6, la version mécanique du palper-rouler.

Retrouvez toutes les chroniques beauté et bien-être d'Anne-Marie Gabelica, fondatrice de la marque oOlution, sur le site internet de La Quotidienne.

La quotidienne sur France 5 du lundi au vendredi à 11h45

