

BEAUTÉ SOINS

# Silhouette au top

## VOS 5 MEILLEURS ALLIÉS

Envie d'une peau plus tonique et de courbes harmonieuses ? Fiez-vous sans hésiter à ces formules chocs et à ces gestuelles de pros. PAR VIRGINIE MARCHAND



### 1 Les crèmes sculptantes

**Comment ça marche ?** Ces soins sont formulés avec des ingrédients champions du déstockage de graisses tels que la caféine, le gingembre ou les algues. Certains contiennent aussi des actifs issus des formules anti-âge, spécialistes de la lutte contre le relâchement, comme le Q10, qui renforce l'élasticité. Au fur et à mesure des utilisations, les contours de la silhouette sont mieux définis, et la peau est plus tonique.

**En pratique :** si le problème est localisé, vous pouvez opter pour une crème spécifique, dédiée au ventre et à la taille ou à d'autres zones rebelles. Mais il existe aussi des formules plus globales qui fonctionnent sur tout le corps. Dans les deux cas, une application matin et soir vous assure un résultat optimal.

**Nos préférées :**  
Frisson, Concentré Cryoactif, Body Slim, Lierac, 30,50€ (1).  
Fondant, Gel Crème minceur, Slim Minute, Body Minute, 23,30€ (2).  
Riche, Baume Q10 Multi-Power 4 en 1, Nivea, 10,90€ (3).

### C'EST QUOI UNE FORMULE CRYO ?

C'est une crème minceur inspirée des traitements qui soumettent le corps à de très basses températures, en vue de stimuler le brûlage des graisses. Certaines textures, par exemple, sont enrichies en menthol, afin de provoquer une sensation de froid pour encore mieux doper leur efficacité.

### 2 Les compléments alimentaires

**Comment ça marche ?** Le but de ces petites gélules est d'aider le corps à stimuler le processus de brûlage des graisses et de détoxifier l'organisme, le tout grâce aux vertus d'actifs végétaux. Les plus utilisés : le thé vert, le guarana, le marc de raisin, le maté. Les formules les plus complètes y associent d'autres ingrédients (fucus, algues riches en fibres) pour lutter contre les fringales et accroître la sensation de satiété.

**En pratique :** selon les compositions, les compléments sont à prendre pendant le petit déjeuner ou juste avant les repas principaux. Il est recommandé de suivre la cure pendant au moins un mois en évitant les écarts alimentaires.

**Nos préférés :** Spécial cellulite, Complément alimentaire Marc de Raisin, Biosens, Léa Nature, 7,50€ (1).  
Antifringale, Concentré Minceur, LPG, 39€ (2).  
Coup de pouce, Mincifine Extra-fort, Fleurance Nature, 11€ (3).

