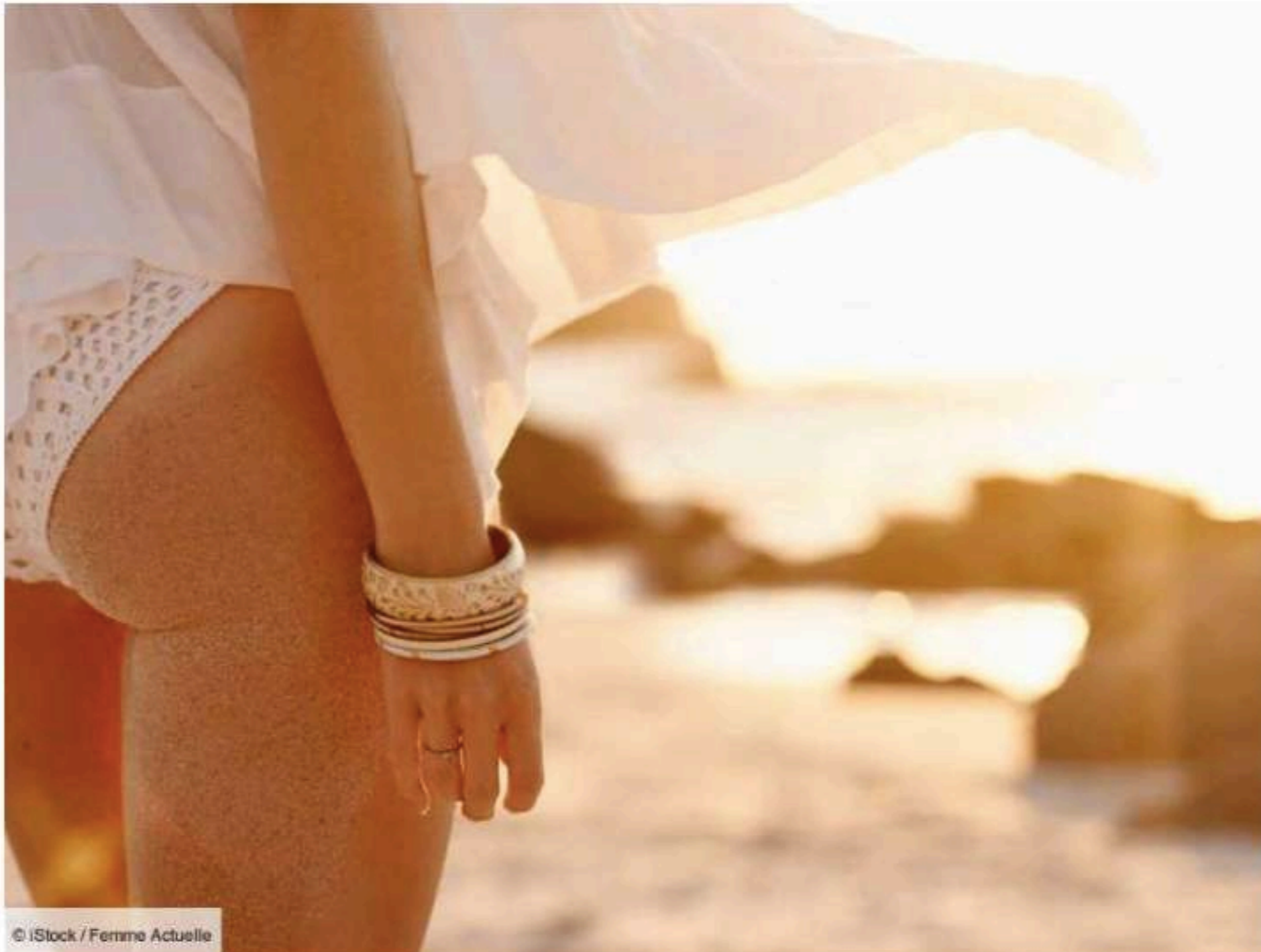


Femme
actuelle

Comment avoir de belles fesses dans son bikini ?

En partenariat avec LPG 07-07-20



© iStock / Femme Actuelle

© iStock Comment avoir de belles fesses dans son bikini ?

< 1 2 3 4 >

VOUS POURRIEZ AIMER

Sponsorisé taboola ▶



15 formations à domicile...

L'École Française



Un nouvel appareil anti-moustique...

BuzzBGone Insect Zapper



Voici la solution pour réduire votre...

Nutravia

Publicité

Femme
actuelle

Retrouver un ventre plat après le confinement

En partenariat avec LPG 07-07-20



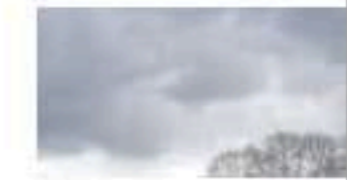
EL



Publicité

< 1 2 3 4 >

PLUS SUR MSN



Des nuages et des
averses pour ce...

Belga



S. Wilmès: «La
situation est...

Le Soir



Après 54 jours enfermée à la maison, vous avez ralenti, voire stoppé votre activité physique et fait quelques excès alimentaires. Pas de panique, nous vous aidons à retrouver votre silhouette.

Adoptez une alimentation équilibrée

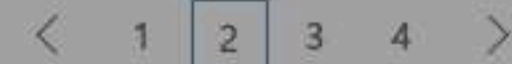
Pendant le confinement, vous avez mijoté de bons petits plats pour toute la famille, et êtes devenue une reine de la pâtisserie. Mais du coup, vous avez accumulé quelques rondeurs, notamment au niveau du ventre. Pour gagner en légèreté et affiner votre silhouette, le premier réflexe consiste bien sûr à manger sainement. Surtout, ne perdez pas la bonne habitude de cuisiner, que vous avez prise durant le confinement. Mais optez pour des recettes allégées en graisses et en sucres. Les beaux jours arrivants, usez et abusez des légumes vapeur, des poissons en papillote, à assaisonner avec un filet d'huile d'olive, pour éveiller les papilles. Troquez les pâtisseries contre des salades de fruits frais ou des sorbets peu sucrés.

Profitez des bienfaits de l'endermologie®

Vous vous êtes remise à l'exercice physique depuis plusieurs semaines, mais malgré tout, quelques rondeurs localisées persistent autour du ventre et des hanches ? Offrez-vous une cure de Cellu M6® Alliance, ciblant les amas graisseux de l'estomac et des poignées d'amour. Naturelle et sans douleur, endermologie® stimule de manière mécanique les cellules endormies, permettant d'agir sur le déstockage des graisses et la qualité de la peau. Résultat, une peau plus lisse et plus ferme, dès la troisième séance. Une étude réalisée par DermScan en 2016 a démontré une perte de tour de taille de 3,4 cm après 3 séances endermologie®. Les séances peuvent même aider à soulager les troubles digestifs et du transit, améliorant ainsi votre bien-être au quotidien.



Publicité



VOUS POURRIEZ AIMER

Sponsorisé taboola



15 formations à domicile non-
L'École Française



14 215 876 y jouent !
Le nouveau jeu de
Forge Of Empires - Jeu ...



1 fille sur 5 est mariée de force.
Plan International France



Offrez-vous un coup de pouce cosmétique

Pour optimiser les résultats des séances endermologie®, à la maison appliquez un soin adapté. L'idéal ? Le Gel Lipo-réducteur LPG®, formulé à base d'algue rouge. Cet actif s'adapte au biorythme des cellules adipeuses. La nuit, il limite la lipogenèse (stockage graisseux) et empêche la formation de nouveaux adipocytes. Le jour, il favorise la lipolyse (déstockage des graisses) et

stimule la synthèse de collagène. Massez-le matin et soir si possible sur la région abdominale et sur le reste du corps si vous le souhaitez, pour éliminer efficacement les rondeurs.

SUJETS POUR VOUS



Ma French Bank

Sponsorisé Ma French Bank



Village Cap Esterel

Sponsorisé Pierre & Vacances



Les prix plongent chez SFR

Sponsorisé SFR

**5 salades de fruits pour ensoleiller...**

750 grammes

**Ces 5 aliments qu'on a le plus de chance...**

750 grammes

LA CROIX
NUMÉRIQUE

1€
pour 2 mois

Publicité

AIRFRANCE ET TOUJOURS DANS LES CONDITIONS SANITAIRES LES PLUS STRICTES **Protect**

Publicité



**Femme
actuelle**

Afficher un corps lisse avant l'été

En partenariat avec LPG 07-07-20



FLORYDAY

Publicité

< 1 2 3 4 >

PLUS D'INFO :
FEMMEACTUELLE.FR

**Femme
actuelle** VISITER LE SITE >



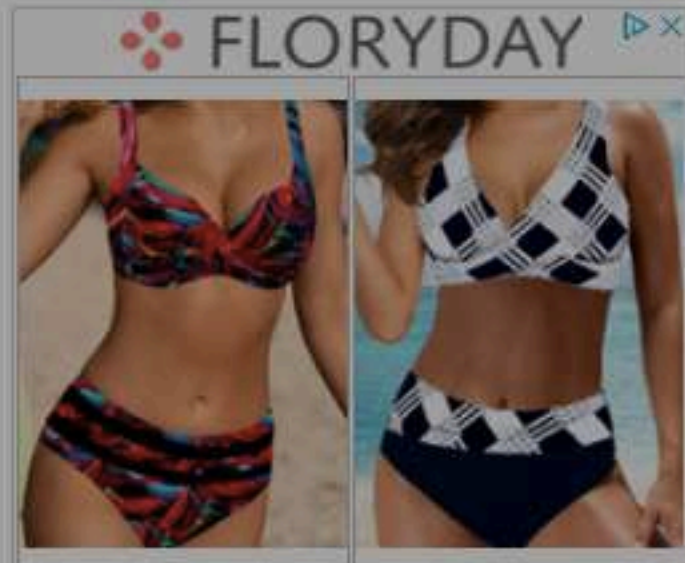
Le thermomètre ne cesse de grimper et pour supporter les températures caniculaires, les femmes ont tendance à se dénuder. Pour être au top dans votre petite robe, votre short ou votre top à bretelles, dégommez efficacement les capitons.

Zoom sur la cellulite

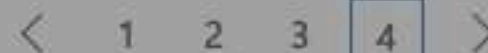
Ce phénomène touche environ 90% des femmes. Il est dû à différents facteurs : rétention d'eau, dérèglement hormonal, alimentation riche en sucre, etc. Lorsque les adipocytes (cellules graisseuses) gonflent et atteignent leur capacité de stockage, ils compriment les cloisons fibreuses. A cela s'ajoute une mauvaise circulation et des toxines qui s'accumulent. Voilà comment apparaissent les capitons. Bonne nouvelle, il existe des solutions efficaces pour les gommer en douceur et sans douleur.

L'endermologie®, l'alliée pour une peau plus lisse et ferme

Cette technique 100% naturelle mise au point il y a plus de trente ans et utilisée par les professionnels de la santé et de la beauté a démontré son efficacité pour en venir à bout des capitons. Inspirée du palper rouler, elle associe rouleau, clapet motorisé et aspiration séquentielle. Ce système de stimulation mécanique de la peau assouplit les tissus, relance les échanges circulatoires, draine les liquides en excès et stimule les adipocytes pour lisser les capitons de manière durable. Dès 3 séances, les capitons s'estompent. Une étude DermScan a démontré qu'ils pouvaient être réduits de 67%.



Publicité



PLUS D'INFO :
FEMMEACTUELLE.FR

Femme
actuelle

VISITER LE SITE >



Le coup de pouce des compléments alimentaires

En plus de vos séances d'endermologie®, misez sur des sticks à base de plantes, le complément idéal pour retrouver un corps lisse ! La cure Stop peau d'orange Jour et nuit LPG® est la meilleure alliée pour favoriser l'élimination de la cellulite en 14 jours chrono. Ces sticks défibrosent les tissus, drainent et aident à brûler les graisses grâce à des actifs comme le jus de melon ou le marc de raisin. La formule réservée au jour se mélange à de l'eau et se boit le matin. Elle est enrichie en guarana et acerola, pour redonner de l'énergie. La formule dédiée au soir se laisse fondre sur la langue. Elle empêche la création de nouveaux adipocytes et favorise la relaxation grâce à la mélisse.

SUJETS POUR VOUS



Ma French Bank

Sponsorisé Ma French Bank



NOUVELLE PEUGEOT 508 HYBRID

Sponsorisé PEUGEOT



Chez SFR, profitez du forfait 70 Go à -60%

Sponsorisé SFR



Publicité



Les vacances approchent et vous voulez être au top dans votre tout nouveau maillot de bain ? Bonne nouvelle, il existe des astuces efficaces pour remodeler vos fesses et les affiner. Nous vous livrons nos conseils.

Estomper la cellulite

Mauvaise circulation, rétention d'eau, alimentation trop riche sont autant de facteurs qui favorisent l'apparition de la cellulite. Elle se localise principalement sur les fesses et les cuisses. Et malgré le sport et le rééquilibrage alimentaire, les capitons persistent souvent. La solution coup de pouce ? Des séances de Cellu M6® Alliance, pratiquées par les mains expertes des kinésithérapeutes ou des esthéticiennes, après un bilan complet et précis. Cette technique utilise la stimulation mécanique pour favoriser le déstockage des graisses localisées et booster la lipolyse. A la clé, une peau plus lisse et ferme dès trois séances.

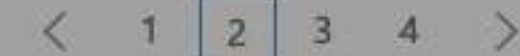
Regalber le fessier

Le programme endermologie® by LPG® est aussi le parfait allié pour en finir avec la culotte de cheval. En effet, grâce à machine dont la tête associe rouleau, clapet motorisé et aspiration séquentielle, les séances agissent comme une gymnastique cutanée et aident à éliminer les graisses fémorales. Une étude réalisée par le Pr Lafontan en 2011 a démontré que l'élimination des graisses pouvait augmenter de 70% grâce à cette technique. Avec

ce programme, les fesses sont resculptées et plus fermes. Cette technique peut même aider à corriger les asymétries. Dans votre maillot, votre silhouette sera bien plus harmonieuse et vous vous sentirez moins à l'étroit...

Prévenir l'apparition des graisses

Une fois votre fessier devenu plus lisse, plus ferme et moins volumineux, la cosmétique peut être un bon coup de pouce pour peaufiner les résultats et en venir à bout des rondeurs rebelles. Choisissez une formule capable de booster l'élimination des graisses et de prévenir l'apparition



VOUS POURRIEZ AIMER

Sponsorisé taboola



15 formations à domicile...

L'École Française



Un nouvel appareil anti-moustique...

BuzzBGone Insect Zapper



Voici la solution pour réduire votre...

Nutravia



Prévenir l'apparition des graisses

Une fois votre fessier devenu plus lisse, plus ferme et moins volumineux, la cosmétique peut être un bon coup de pouce pour peaufiner les résultats et en venir à bout des rondeurs rebelles. Choisissez une formule capable de booster l'élimination des graisses et de prévenir l'apparition de nouveaux capitons comme Le Complexe anti-capitons LPG®. Son secret ?

Le complexe Bodyfit®, qui lisse et déstocke. Appliquez le produit matin et soir, des chevilles vers les cuisses, en insistant sur les fesses.

SUJETS POUR VOUS



70 gigas à -60%

Sponsorisé SFR



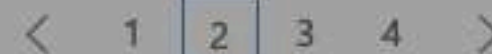
NOUVELLE PEUGEOT 508 HYBRID

Sponsorisé PEUGEOT



Ma French Bank

Sponsorisé Ma French Bank



VOUS POURRIEZ AIMER

Sponsorisé taboola



15 formations à domicile...

L'École Française



Un nouvel appareil anti-moustique...

BuzzBGone Insect Zapper



Voici la solution pour réduire votre...

Nutravia