

Nouvelles techniques et bonnes adresses à adopter

MÉTHODES STARS Trios gagnants!

HOLISTIQUE, HIGH-TECH OU DE PLEIN AIR... POUR PERDRE DES CENTIMÈTRES, ON CUMULE LES MÉTHODES. RÉSULTATS VISIBLES EN UN MOIS!

Holistique chic

PSYCHO RÉGIMES
Comme Sharon Stone, on ose le régime intelligent. En France, le chef de file, c'est Muriel Servais, psycho-diététicienne, qui utilise la parole pour mieux comprendre ce qu'on ingurgite. Et trouver à l'issue du dialogue le régime adapté. } cabinet-servais.net



[YASHI] DÔME
Un dôme dans lequel on se glisse. Il diffuse des infrarouges correspondant à la courbe énergétique du corps. En 30 minutes, on élimine 1 l d'eau par sudation mais aussi toxines et graisses. } lyashidome.com et maxam.cc, environ 45€.

MASSAGE VENTOUSE
Le Tuina, c'est le massage traditionnel chinois. Dynamique et précis, il s'efforce de rétablir une bonne circulation de l'énergie vitale (qi) à travers le corps. Chez Maxam, on l'associe à la pose de... ventouses. La dépression due au vide crée un phénomène d'aspiration. Déplacées avec dextérité par une thérapeute, ces ventouses offrent un résultat de palper-rouler très précis sur les zones adipeuses. Gwyneth Paltrow adore! } medecinesdouces.com pour trouver des praticiens. Sur Paris, institut Maxam, environ 85€. } maxam.cc

Basée sur le respect du corps, le toucher et la compréhension, cette méthode fait perdre jusqu'à 4 kilos en un mois. Idéale pour celles qui souhaitent une approche émotionnelle.

High-tech booster

CRÈME MINCEUR
Le matin, on affine ses courbes avec un petit auto-massage bienveillant prodigué avec une crème enrichie en actifs désinfiltrants et l'on en profite pour délasser ses muscles. Gel crème lissant Tonific Minceur, Nuxe, 28,50€ les 200 ml.

VÉLO COUCHÉ
Avec cette technique, on pédale sec, le bassin enfermé dans une cabine de vacuothérapie pour augmenter la température du bas du corps (naturellement plus faible). Du coup, la pression sanguine aug-



mente, le travail musculaire est optimisé. A Paris, Must Institute, (550€ les 12 séances combinées à la pressothérapie). } must-institute.fr

PRESSOTHÉRAPIE
Tel un petit Bibendum, on revêt une combinaison composée de 400 alvéoles qui exercent alternativement hautes et basses pressions, à la façon d'un massage enveloppant. Les tissus, mieux oxygénés, préparent l'organisme à fonctionner à plein régime alors que le métabolisme s'active. Le drainage lymphatique, de son côté, permet de « dégonfler » fissa, le moral léger. } Adresses.sur.hypoxi.com.

Un programme très agréable, une silhouette redessinée avec perte réelle d'environ 3 cm au niveau des hanches et des cuisses. Une méthode fabuleuse pour celles qui veulent retrouver la cuisse légère.

Outdoor diet

MARCHE
Il suffit de 45 minutes de marche à grandes enjambées pour que le corps puise dans ses réserves et balance ses calories en cadence.

SPA DÉTOX
Une cure coup de fouet qui alterne les chauds et froids, tout en douceur... Grâce à des saunas, douches glacées, régime bio et gymnastique énergétique Chiball pendant 6 jours. Cure détox et minceur, Thermes Sextius Aix-en-Provence, 930€ sans hébergement. } thermes-sextius.com



DÉSTOCKANT
Avaler deux petites gélules de concentré anticapitons équivaut à quelques litres de tisane drainante... En sus, du calcium pour restructurer l'épiderme! Concentré capitons + tonicité cellulite, Innéov, 26€. } inneov.fr

Une option plein air offrant une multitude de sensations pour réveiller son corps et le diriger naturellement sur la voie de la légèreté. L'allègement progressif (500 g par semaine environ) permet de se stabiliser facilement.



SHARON STONE

ANACA