

La petite robe noire du fitness

En sueur et au bout de sa vie, oui, mais toujours glamour. D'où l'idée de la tenue de fitness noire (à l'image de la fameuse petite robe noire), ultra saillante, galbante, qui souligne la silhouette tout en étant très

confortable et technique, bien évidemment. Dans cet esprit, on adore ce legging avec ses empiècements transparents et sa taille haute. Tout comme cette brassière avec sa forme cache-cœur, son effet

push-up et son jeu de bretelles dans le dos des plus sexy. Disons qu'ainsi vêtue, on est prête à se donner à fond, non ? **Collection Black is Back 900, 23 € le legging et 20 € la brassière, Domyos.**

Et pac... la cellulite!



Pac-Man vous connaissez ? Ce petit bonhomme jaune des années 80 qui doit éviter de se faire manger par les fantômes Inky, Pinky, Clyde et Blinky. Pour une fois, ses pires ennemis sont nos meilleurs amis ! Ils se matérialisent dans notre quotidien en tant que **cups de massage en silicone pour venir grignoter la vilaine cellulite que l'on déteste toutes ! Il leur suffit de 5 à 10 minutes par jour et l'aide d'une huile de massage ou de l'eau savonneuse pour lisser et raffermir votre peau.** De quoi devenir geek ! **Cellu-Cup Pacman, 18,90 €, disponible sur Cellu-cup.com**

Un duo DE CHOC

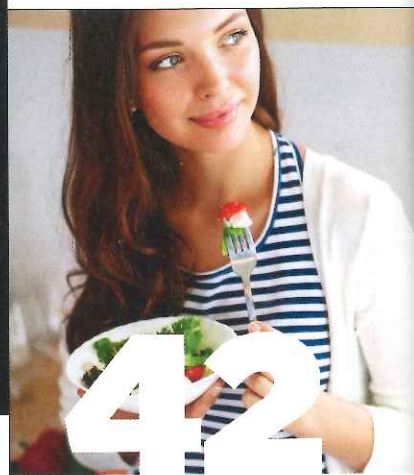
Il faut 21 jours pour prendre une habitude, 28 pour se tailler un corps de rêve. En tout cas, c'est ce que promet le programme Body Coach concocté par la coach Julie Ferrez et les cosmétiques Dr Pierre Ricaud. En combinant l'utilisation du dernier soin amincissant et sculptant de la gamme Intelligence Minceur, des exercices de fitness et des recettes healthy de smoothie ou de petit déjeuner, on déluge les graisses superflues ! À chaque semaine sa zone de prédilection : on commence par la taille et le ventre, on enchaîne sur les cuisses, avant de s'attaquer aux bras pour finir avec les fesses.

Flacon Body Coach, 38 € (150 ml), Dr Pierre Ricaud. Programme fitness accessible sur Ricaud.com



Un dîner mené à la fourchette

Parce que l'on veut tout, et qu'on en a le droit, on ose maigrir sans se prendre la tête... Mais sans carences grâce à la Méthode Forking ! C'est très simple, jusqu'à 18 heures, on mange de tout librement - sans abus bien entendu. Ensuite, c'est la fourchette qui mène la danse et détermine ce que l'on peut assimiler. Bio Dîner Minceur propose de s'occuper du repas du soir pour nous y aider et nous départir de 3 à 4 kg par mois. Une solution facile qui nous fait sentir déjà plus légère ! **Box Bio Dîner Minceur, 195 € les 28 jours de cure sur Biodinerminceur.fr**

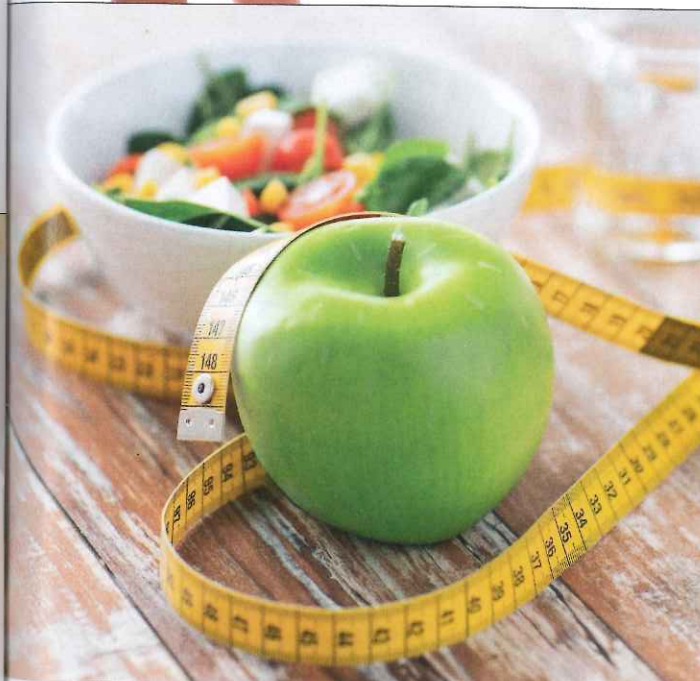


C'EST LE POURCENTAGE DE RISQUE EN MOINS D'ÊTRE EN SURPOIDS QUAND ON MANGE LENTEMENT, CONTRE 29 % POUR LES PERSONNES PRENANT LEURS REPAS À UNE VITESSE CLASSIQUE. EN EFFET, PRENDRE LE TEMPS DE MASTIQUER AIDE À MIEUX RESSENTIR LE PHÉNOMÈNE DE SATIÉTÉ ET À MANGER MOINS. Source : étude publiée dans la revue médicale « BMJ open ».



La guerre des bourrelets aura lieu !

On a beau dire, le sport ne fait pas tout... Pour déloger les graisses récalcitrantes, il faut parfois se donner un petit coup de pouce supplémentaire. Grâce à la combinaison des forces technologiques du laser à faible intensité et de l'électrostimulation musculaire, le Silk'n Lipo agit sur l'évacuation des acides gras hors des cellules adipeuses et leur élimination de l'organisme. Ça marche sur le haut des bras, la taille, le ventre, les fesses et les cuisses, tant que chaque zone est traitée 15 minutes 2 à 3 fois par semaine pendant 8 à 10 semaines... Et c'est garanti indolore ! **Système minceur Silk'n Lipo, 499,95 €, Silk'n.**



LE ROI DES RÉGIMES

Du haut de leurs 55 ans, les « surveillants du poids » (« weight watchers » en anglais) n'ont pas pris une ride ! Mieux, leur solution pour éliminer les kilos en trop a été élue à la fois Meilleure méthode pour une perte de poids rapide et Meilleure méthode d'amaigrissement par le magazine « U.S. News & World Report ». Une élection très sérieuse menée par 20 000 consommateurs et un panel d'experts comprenant notamment des médecins et des nutritionnistes. Et pour couronner le tout, le magazine « Capital » a sacré WW parmi les meilleures enseignes 2018... Un vrai poids lourd de la minceur à qui l'on peut faire confiance, promis ! **Programme Weight Watchers, à partir de 45 €.**

Jusqu'à 3 mois de coaching OFFERTS* grâce à PLANET FITNESS

BIOCYTE
Nourrissez votre beauté

Programme BUM BUM FESSIERS REBONDIS



- 1 BRÛLE les graisses
- 2 RAFFERMIT la peau
- 3 DIMINUE la cellulite



Biocyte a développé le programme minceur complet **BUM BUM** pour vous offrir des fessiers lisses, fermes et rebondis, associé à des exercices de fitness en partenariat avec PLANET FITNESS.

Jusqu'à -50% d'aspect cellulite**

Compléments alimentaires et cosmétique
Disponibles en pharmacie, parapharmacie et sur
www.biocyte.com

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE
WWW.MANGERBOUGER.FR