



SOYEZ PRÊTS POUR L'ÉTÉ : OBJECTIF MINCEUR ET FERMETÉ

Plus que 3 mois avant l'été ! Envie d'affiner votre silhouette et perdre quelques kilos pour afficher un corps parfait en maillot de bain ? Faut-il pour autant entamer un régime ? Est-il possible de se muscler seule chez soi ? Et si la clef résidait simplement dans quelques astuces quotidiennes à adopter ?

5 applis pour mincir et perdre du poids



Scannez-moi

POUR UN DÉCOLLETÉ SUBLIME

Les seins méritent toute votre attention. Fragiles, ils ne contiennent aucun muscle : c'est la peau qui leur sert de soutien naturel.

Avec l'âge, les régimes ou les grossesses, cette enveloppe de peau a tendance à s'affiner et se distendre. Optez chaque jour pour des soins tenseurs : un coup de pschitt ou une noisette de lait et les actifs pénètrent dans le maillage des cellules cutanées entre elles pour le renforcer, tout en activant la structure du collagène.

POUR DES BRAS FERMES

Lorsqu'ils manquent de tonus, les bras ont tendance à étoffer une silhouette même

plutôt menue. Il s'agit donc de les prendre en main ! Leur souci est davantage le manque de fermeté que les problèmes de cellulite, encore plus avec la baisse de l'activité hormonale au moment de la ménopause.

Misez sur une nouvelle génération de soins gorgés d'actifs qui augmentent la synthèse de collagène et qui permettent d'améliorer visiblement l'aspect de la peau dans cette zone du corps.

POUR DES FESSES REBONDIES

De profil devant un miroir, contractez les fesses. Vous observez peu ou pas de modification ? Vous devez stimuler les muscles pour gagner en fermeté (autrement dit vous remettre à l'exercice).

Misez aussi sur le duo gagnant gommage - crème anti-cellulite. Le premier, utilisé deux à trois fois par semaine, élimine les rugosités (et estompe les vergetures) tandis que la seconde, appliquée tous les jours après la douche, améliore l'élasticité cutanée. Massez en rond et insistez sur la partie inférieure des fesses, souvent la plus relâchée.

POUR DES JAMBES FINES

Vos jambes peuvent elles aussi accuser kilos superflus et traces de cellulite. Leur ennemi numéro un est la sédentarité : en position debout ou assise prolongées, la circulation sanguine se fait mal.

Habituez-vous à bouger régulièrement les jambes et les chevilles. Vos genoux ont une fâcheuse tendance à "plisser" (comme ils sont sans cesse en mouvement, la peau finit par en pâtir) ?

Effectuez un gommage scrupuleux une à deux fois par semaine, puis appliquez votre crème fermeté, matin et soir. Par petits mouvements circulaires, sans tirer sur la peau.

COMMENT FONCTIONNENT LES CRÈMES AMINCISSANTES ?

Il existe sur le marché des dizaines de crèmes aminciissantes, qui ont toutes un cocktail bien à elles de principes actifs.

Le mécanisme prévu est cependant toujours le même.

La crème, en pénétrant, apporte dans la peau des actifs qui favorisent l'élimination des cellules de graisse. Ce sont en effet celles-ci qui, dans la peau, créent la cellulite ou l'effet peau d'orange.

