

A chacune sa silhouette... ... De rêve !



Mincir en **beauté** et redessiner la **silhouette** de la façon qui vous est la plus adaptée : le défi est de **taille**, mais les résultats sont à la **hauteur** !

Comment mincir ?

A chacune sa silhouette de rêve

Silhouette de rêve ne signifie pas forcément allure et régime faméliques... Nous devons différencier minceur et maigreur, sans oublier de garder à l'esprit que chacune d'entre nous peut avoir un objectif différent. Alors que certaines voudront mincir de partout, d'autres seront davantage préoccupées par l'élimination d'amas graisseux, localisés et tenaces, ou encore par la disparition d'une cellulite incrustée et inesthétique.

De plus en plus souvent, les femmes mettent en avant un objectif de raffermissement plutôt que d'amincissement du corps. Leur but est alors d'acquérir une silhouette harmonieuse et tonique, non d'éliminer des kilos, les rondeurs fermes ayant même un côté sexy.

Choisir la bonne méthode pour mincir

Quelle que soit l'option choisie, le défi minceur à relever est le même : trouver la bonne méthode pour atteindre l'objectif ciblé et, ensuite, le maintenir à long terme. Pour sélectionner les moyens d'arriver à ses fins, le style de vie, les finances et l'état de santé sont des aspects à ne pas négliger, car c'est le plus souvent d'eux que dépendra l'obtention d'un résultat durable. La consultation d'un spécialiste (médecin nutritionniste ou diététicien) s'avère idéale pour faire le point sur la façon de mincir la plus adaptée à chacune.

Poids ou silhouette, que regarder ?

La majorité des femmes qui souhaitent mincir veulent perdre des rondeurs sur des points stratégiques et le poids, tel qu'indiqué par la balance, en devient une indication secondaire. Certaines sont plus musclées, d'autres ont une ossature plus forte ou encore de la rétention d'eau. Il est toujours intéressant de faire réaliser une impédancemétrie chez le nutritionniste ; elle permet de distinguer la masse maigre (muscles), la masse grasse, l'eau et la masse osseuse.

Celles qui grossissent du haut mangent trop, celles qui grossissent du ventre absorbent trop de féculents, celles qui prennent sur les fesses forcent trop sur les sucres. Il existe divers équilibres alimentaires qui permettent de mincir sur des zones ciblées. Mais, pour certaines morphologies, il faudra des techniques complémentaires pour ôter ces rondeurs.



A chacune sa silhouette... De rêve ! Lutter contre les vergetures

Les moyens de prévention des vergetures

En dehors d'une prise de poids modérée (notamment pendant la grossesse), la prévention des vergetures repose essentiellement sur les cosmétiques. Différentes formules sont proposées, comme le centella asiatica, le silicium, des extraits de soja, le lierre grimpant, l'huile d'amande douce, la vitamine F ou encore la rosa moschata. Sous formes d'huiles faciles à appliquer, ces produits possèdent un haut pouvoir de pénétration et dispensent leurs acides gras dans les couches superficielles de la peau.

La bonne application des remèdes cosmétiques anti-vergetures

Notons l'intérêt de ces crèmes en prévention. Appliquez-les deux fois par jour (notamment à partir du deuxième trimestre de la grossesse). Commencez par préparer la zone à traiter avec un gommage doux qui favorisera une meilleure pénétration des actifs. Utilisez ensuite votre soin anti-vergeture, en effectuant un pétrissage doux à l'aide de la pulpe des pouces, en décrivant de petits cercles sur la région à traiter. Grâce à ce mini massage, l'action du soin a toutes les chances d'être décuplée.