

Beauty Case

►►► JE VEUX UN CORPS DE RÊVE (ET JE L'AURAI)

Je veux un corps de rêve (et je l'aurai)

C'EST DÉCIDÉ ! JE VEUX UN CORPS DE RÊVE POUR
POUVOIR ME METTRE EN MAILLOT DE BAIN SANS
COMPLEXE ET RENTRER DANS MES PETITES ROBES D'ÉTÉ.

« Un corps musclé, affiné
et en bonne santé. Ça,
c'est pour moi. Fini le
camouflage et le corps
ramollo ! ».

Tout à fait d'accord, et sur
ces bonnes paroles, on se
motive et on bouge !

La flemmardise, c'est fini !
PAR ÉGLANTINE PATEREK



UNE PEAU DOUCE

■ **Pour avoir un corps de rêve, le sport est primordial et l'hydratation qui va avec pour éliminer.** Buvez au moins 1,5L d'eau par jour (Oubliez le coca et autres cochonneries...).

Pour terminer le travail on va maintenant lisser son corps. Pour ça, procurez vous une crème amincissante anti-capitons. Appliquez en matin et soir en faisant ce qu'on appelle le Palper-rouler en institut. Il élimine la cellulite et va écraser les adipocytes (cellules grasses).

LA TECHNIQUE

Avec vos deux mains, vos deux pouces et index. Formez comme une pince. Maintenez un bourrelet avec ces « deux pinces » en partant de votre mollet par exemple et remontez en roulant et en utilisant vos pouces pour avancer. Remonter ainsi jusqu'à la cuisse. Toujours commencer par le bas et remontez.

Et fini les grignotages sauvages avec ces barres chocolatées et les bonbons planqués au fond du tiroir du bureau. Remplacez les par des pommes.

■ Mangez :

- Céréales, pain complet ou de son (à la place du pain blanc).
- Melon, épinards, endives, jaune d'œuf cru, abricots.... (sont riches en vitamine A, bonne pour la ligne). Et ne buvez pas pendant les repas.
- Vous pouvez aussi boire du thé vert. Il élimine les déchets et est un excellent drainant.



Notre sélection

1. LE KIT PERFECT SLIM PRO L'ORÉAL PHILIPS
2. GOOD BYE CELLULITE NIVÉA
3. L'ORÉAL PERFECT SLIM PRO MASSAGE

ET CÔTÉ ALIMENTATION

■ **Choisissez les bons aliments.** A savoir que les crudités ont tendance à faire gonfler le ventre. Consommez des fruits et des légumes en les pelant. A éviter, voire supprimer si possible, les boissons gazeuses, chewing-gum, sucreries, épices, la friture, l'alcool.

20 ANS

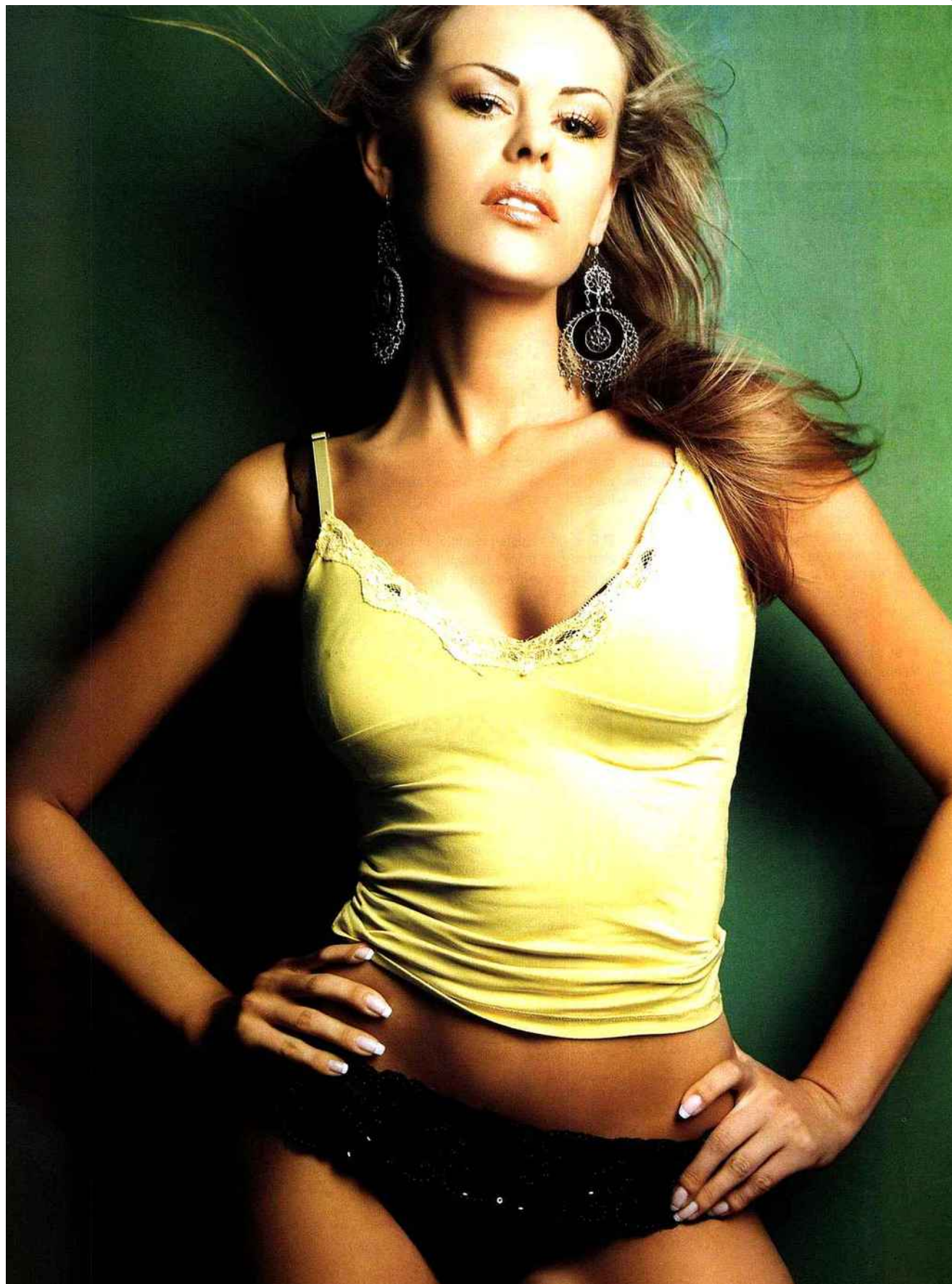
49 AVENUE DU CHATEAU
94300 VINCENNES - 06 61 91 30 30

N 1/2009

Mensuel
OJD : 93576

Surface approx. (cm²) : 2577

Page 2/4



Notre sélection

1. GRANITÉ DE GOMMAGE CORPS SO NATURE - JEAN D'ESTRÉES
2. CRÈME FONDANTE CORPS SO NATURE - JEAN D'ESTRÉES
3. GEL AMAINCISSANT LIFFANT POUR LES GENOUX SUPERKNEE - JEANNE PIAUBERT
4. SOIN JAMBES LÉGÈRES - PAYOT

**DES JAMBES SUBLIMÉS.**

■ **On ressort le vélo et on se fait une petite balade ne serait-ce qu'une heure ou deux par semaine. C'est écolo, économique, pratique.** Et c'est une excellente activité physique. Il fait travailler les mollets, les cuisses. Pourquoi ne pas aller faire les courses à vélo dorénavant ? De cette manière, en plus de se cultiver un beau corps, on fait notre BA du jour. On préserve la planète. Eh oui, il faut y penser.

■ **Si vous voulez avoir les jambes de Demi Moore, mettez le plus souvent possible des talons.** Non seulement c'est sexy mais en plus, ils permettent de fuseler et d'affiner les jambes. Pensez aussi piscine pour des jambes toutes fines. **Pour celles qui ont des genoux capitonnés,** massez vous avec un soin décongestionnant enrichi en caféine au ginkgo biloba. L'huile, le produit fétiche et culte du moment. Elle assouplit la peau de croco. Un gommage ? Ajoutez du sucre. Massez toujours de bas en haut. Enfin, **si vous avez des jambes lourdes,** appli-

quez un gel glaçon ou frisson Terminez toujours votre douche en restant 10 secondes sous l'eau fraîche. Vous relancerez ainsi la micro-circulation.

■ **Et si on associait féminité et minceur ?** oui c'est possible grâce aux leggings mis au points par un phlébologue. Il est garni de picots massants qui permettent d'exercer un drainage lymphatique. Si vous marchez sur 1 km, vous perdrez 2,5 kg au bout d'un an sans rien faire. C'est pas beau ça ? www.lymphologics.com

Le soulevé de jambe :

- Allongez vous sur le ventre et posez le front sur vos mains. Tendez vos jambes vers l'arrière la pointe des orteils sur le sol. Rapprochez les omoplates.

DES FESSES EXQUISES

■ **De véritables fesses rebondies à croquer à rendre jalouses plus d'une fille autour de la piscine et à en faire loucher plus d'un ?**

Si vous suivez le programme que je vous propose, vous verrez le changement très rapidement car nos fesses ne sont en fait qu'un groupement de plusieurs muscles. Il y a le petit, le moyen et le grand fessier. Il suffit de s'y mettre et vous verrez en un mois la différence. Remplacez la masse grasseuse par une masse musculaire.

Pour éliminer la culotte de cheval, il faut équilibrer en musclant le fessier. Pour cela, un petit exercice :

- Pieds joints, contractez les abdos et les fesses, déportez le droit à 25 ou 30 cm, sur le côté et restez dans cette position pendant 20 secondes. Renouvelez cet exercice plusieurs fois. Et faites de même avec la jambe gauche.

Pour relever nos petites fesses, ne les laissons plus tomber !

- Une jambe pliée devant sur une marche d'escalier, l'autre jambe tendue, relevez et repositionnez la jambe dans le même axe que l'autre. Faites cet exercice à répétition. (3X15).

UN BUSTE SYMPA

■ **Pour des épaules toutes belles et rondes, un cou de gazelle, une poitrine de déesse... Qui dit mieux ? En gros, après ça, on devrait ressembler à Angéline Jolie. Tentant non ?**

Si vous avez des poids, prenez les ou sinon prenez quelque chose comme des bouteilles d'eau. Une dans chaque main. Les bras sur les côtés, repliés au niveau des épaules et on les ramène vers le centre de la poitrine. On répète cet exercice 50 fois. On poursuit en tendant les bras le long du corps, les bouteilles à la main. Et on remonte sans décoller les bras du buste. Uniquement les avant bras remontent. Cet exercice va muscler les pectoraux (la partie qui maintient la poitrine).

■ **Appliquez aussi une crème pour le buste** chaque soir au niveau de la poitrine et du décolleté. Eau Précieuse, un pschitt utile, pour traquer les points noirs et autres boutons, vaporisez votre buste d'un soin purifiant traitant anti-imperfections.

■ **Enfin, terminez votre douche par un jet d'eau froide.** Cela améliore les échanges cellulaires et stimule la circulation sanguine et faites un gommage une fois par semaine et apportez un peu de couleur avec la douche « sunny » du Gel Douche Effet Bronzant d'Aqua Tea qui dépose une pluie caramel couleur soleil comme un retour de vacances.





UN VENTRE PARFAIT

Marre des bourrelets disgracieux. Dorénavant, on prend les choses en main pour afficher son nombril sans complexe et ne plus avoir peur de le montrer.

■ **Tout d'abord, il faut préserver ses abdominaux** car ce sont eux qui maintiennent convenablement la colonne vertébrale et assurent un bon maintien. Il faut travailler des abdominaux régulièrement pour éviter que les petits bourrelets tant redoutés pointent le bout de leur nez. Car ceux là, moins on les voit, mieux on se porte. N'est-ce pas ?

Exercice 1 :

Allongée le long du sol, jambes croisées, on relève le buste 25 fois (attention de ne pas creuser le dos. Il doit être bien à plat).

Exercice 2 :

Allongée le long du sol, bras derrière la tête, on lève les jambes puis on les rabaisse. A faire 25 fois (Attention, prenez soin de bien fixer un point précis vers le plafond au moment de ces exercices pour ne pas abîmer votre dos ou les cervicales).

Exercice 3 :

Pour muscler les abdominaux profonds cette fois. Celui-ci n'est pas trop difficile... Allongée, les bras le long du corps, on gonfle le ventre au moment de l'inspiration, on bloque quelques secondes puis on relâche en creusant le ventre. À faire pendant 5 minutes environ.

■ **Les meilleurs sports pour muscler son ventre** : la natation, l'aquagym, la danse, l'aérobic en salle (et surtout les abdos fessiers), la corde à sauter et le jogging.

■ **L'alimentation recommandée pour un ventre béton** : les fibres, les sucres lents, l'eau plate. Bannissez l'eau gazeuse et les sodas (sans parler des sucreries).

MASSEZ...

■ **Rien de tel qu'un bon massage effectué dans les règles de l'art pour raffermir sa peau.** Appliquez un peu de crème raffermissante (spéciale abdos fessiers) et massez en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

