



SOS beauté

Les solutions Cosmo

EN DÉCEMBRE, NOUS VOUS INTERROGIONS SUR VOS SOUCIS DE BEAUTÉ. VOUS AVEZ ÉTÉ DES MILLIERS À NOUS LES CONFIER. ET VOUS AVEZ EU BIEN RAISON : CHAQUE PROBLÈME A SA SOLUTION. *par Gertrude Guesdon et Alix Etournaud. Photos Hélène...*

Problème n° 3 : la silhouette

45%

Je grossis toujours des cuisses et des fesses.

Supprimez les sucres rapides, évitez les sucres lents le soir et obligez-vous à vingt minutes d'exercices cardio, deux fois par semaine. Le plus économique ? **La course à pied** avec une bonne paire de running (Asics), et cette astuce de pro : un collant, glissé sous le jogging, pour drainer et accélérer la transpiration (Lympho)Tonic Jambes ; Legging Minceur Royal Thermes).



45% J'ai du ventre.

Supprimez les sucres et tous les aliments qui ont un effet gonflette (choux, eaux gazeuses, sodas light...). Puis astreignez-vous à **cinq minutes d'abdos**, tous les matins, sans oublier d'appliquer une crème spécifique dans le sens des aiguilles d'une montre. Un joker ? Dix minutes de respiration matin et soir : inspirez en gonflant le ventre, tenez 5 secondes, puis expirez en essayant de le creuser.

Beauté achat : Les rouleaux malaxeurs qui palpent, drainent et favorisent le passage des actifs amincissants, PerfectSlim, L'Oréal Paris, et Bodytonic Roll-on, Garnier.

Je me trouve molle.

Soit vous êtes abonnée aux régimes salades, soit vous grignotez trop sucré. Faites de nouveau la part belle aux protéines : une assiette de viande blanche, de poisson, de faisselle, ou des crevettes... toujours avec des légumes verts. Ensuite, appliquez matin et soir **une crème raffermissante** et, une fois par mois, offrez-vous un massage tonifiant, capable de retendre les fibres de collagène et d'élastine. Une technique exclusive top, le Remodelage Martine de Richeville, 01 44 94 09 38.

Beauté achat : Lait Fermeté Hydratant Q10, Nivea ; Tonicité, Matis ; Body Resculpt, Biotherm.

44%



51%

J'ai des vergetures.

Poussées hormonales, kilos yoyos, hérédité, les vergetures sont liées à des cassures profondes des fibres du derme qui dessinent, à la surface de la peau, comme des cicatrices. Dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir, en vous massant tous les jours avec **une huile aux plantes**. Sur des vergetures encore rouges ou roses, appliquez, deux fois par semaine, une noisette de vitamine A acide (Crème Locacid), en alternance avec une crème spécifique, pour booster le derme. Comptez bien six mois pour voir une amélioration.

Beauté achat : Huiles : Tonic, Clarins ; Prunelle, D' Hauschka ; Régénérante, Vital Feeling, Gatineau ; De Beauté, Pure Altitude. Crème Anti-Vergetures, Onagrine ; Jonctum, Sinclair. Défi Vergetures, Mary Cohr.



42%

Je n'arrive pas à mincir.

Si vous êtes vraiment motivée, il n'y a pas trente-six solutions. Celles-ci sont efficaces : un rendez-vous avec un bon nutritionniste, une activité

physique (danser, nager, marcher, faire du vélo... vingt minutes par jour) et **un régime qui ne joue pas sur la frustration**. Le Dr Pierre Dukan* prévoit une méthode autour de 100 aliments et 4 phases : attaque, atteinte du juste poids, consolidation avec 10 jours par kilo enfui (ex. : - 5 kg = 50 jours) et stabilisation définitive. Le Dr Yann Rougier* propose, lui, un nouvel index déposé, le Slim-data, qui permet de définir l'importance du stockage de chaque aliment. Pour mincir, on ne les supprime pas, mais on les associe de façon à obtenir équilibre et légèreté.

*« Je ne sais pas maigrir », Dr Pierre Dukan (Poche), régimeDukan.com, et « le Régime Slim-data en 120 recettes », Y. Rougier et M. Borrel (Albin Michel).

Dr Yann ROUGIER
Marie BORREL
Le régime SLIM-data
en 120 recettes

