



Minceur



Gommer ses rondeurs à domicile

Pour partir au combat contre les rondeurs et la cellulite avant l'été, rien de tel que de coupler une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et... des séances de « palper-rouler ». Petit tour d'horizon des solutions sans bouger de chez soi.

DES GRAISSES INESTHÉTIQUES

La cellulite correspond à une dystrophie graisseuse inesthétique localisée bien souvent chez

la femme au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre et chez les hommes au niveau de la ceinture abdominale. Lorsqu'il y a un déséquilibre

alimentaire, les adipocytes se gonflent de graisses tout en comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques situés à proximité. La circulation se

fait ainsi moins facilement et entraîne une stagnation des toxines, un appauvrissement nutritif ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives qui perdent de l'élasticité. Apparaît alors « la peau d'orange ».

PAS DE SOLUTION MIRACLE !

Retenez que les produits miracles n'existent pas : qualité



quotidien et ne pas se décourager pour tenter d'en venir à bout.

LE BON COCKTAIL AU QUOTIDIEN

Pour lutter contre cette cellulite disgracieuse, il faut à la fois privilégier une alimentation à IG bas, en limitant au maximum sucres et graisses, faire 30 minutes d'activité physique par jour, boire beaucoup en privilégiant les boissons drainantes et désinfiltrantes et faire des massages avec des crèmes, pour éliminer les toxines, effectuer des palper-rouler, et donc délocaliser certaines graisses stagnantes.

DES APPAREILS POUR VOUS AIDER

↳ Un palper-rouler électrique

Le *Beauty Aspect* a été spécialement conçu pour traiter l'aspect peau d'orange, contribuer au rajeunissement, à la récupération, à la revitalisation et à l'harmonisation des tissus du corps et du visage. Grâce à sa puissance d'aspiration et à ses fonctionnalités « lift and roll » (soulever-rouler), vous pourrez ressentir la stimulation des tissus des couches les plus superficielles aux plus profondes de la peau (249 €).



alimentaire et hygiène de vie sont vos meilleurs atouts. Les professionnels de l'esthétique ont toutefois mis au point des moyens pour nous aider à vaincre ce problème. Sans passer le cap de la chirurgie esthétique, qui reste une opération lourde, certaines méthodes plus « douces » et abordables ont fait leurs preuves... Bien sûr, il faut être tenace, combattre au



↳ Un kit ventouse

Pour traiter vous-même votre cellulite à la maison, à moindre frais, nous vous recommandons la Méthode CelluBlue complète en 3 étapes avec ce pack « bye-bye cellulite » pour cibler les capitons et les amas graisseux ! Au prix de 49,99€, il contient 2 ventouses, 1 masseur Bodyroller, 1 huile CelluOil, 1 Guide Bye-Bye Cellulite®, 1 mètre ruban BodyMeter et une Appli mobile (en vente sur shop.cellublue.com). Effet sur vos fesses garanti en quelques semaines !



↳ Une ceinture « sonic »

Taille, ventre, hanches, cuisses, bras, la ceinture *Slim Sonic* déstocke les graisses localement et élimine la cellulite. Une nouvelle solution minceur ciblée et intensive à utiliser sans effort à domicile, pour perdre quelques centimètres en volume (Plus d'infos sur slim-sonic.com)

↳ De l'endermologie « maison »

Utilisée 3 fois par semaine, à raison de 6 minutes par zone, la nouvelle *Wellbox* permet de déloger la cellulite en douceur et de retrouver une peau lisse et ferme en quelques semaines, sur les fesses bien entendu, mais aussi sur tout le reste du corps grâce à un palper-rouler très efficace (1199 €, en vente sur le site wellbox.fr et chez les distributeurs Darty, Boulanger...)



↳ Le tout-en-un manuel

Le *Silk'n Silhouette* de Philips (199 €) affermit les couches les plus profondes de la peau, tonifie l'épiderme distendue, réduit la cellulite, raffermi les contours du corps et améliore la structure et l'élasticité de la peau. Il convient à toutes les parties du corps (le ventre, les fesses, le haut des bras, les hanches, les cuisses). Mais pour voir des effets, il faut l'utiliser au moins 1 fois par jour pendant 8 semaines. ■ V.L.

