

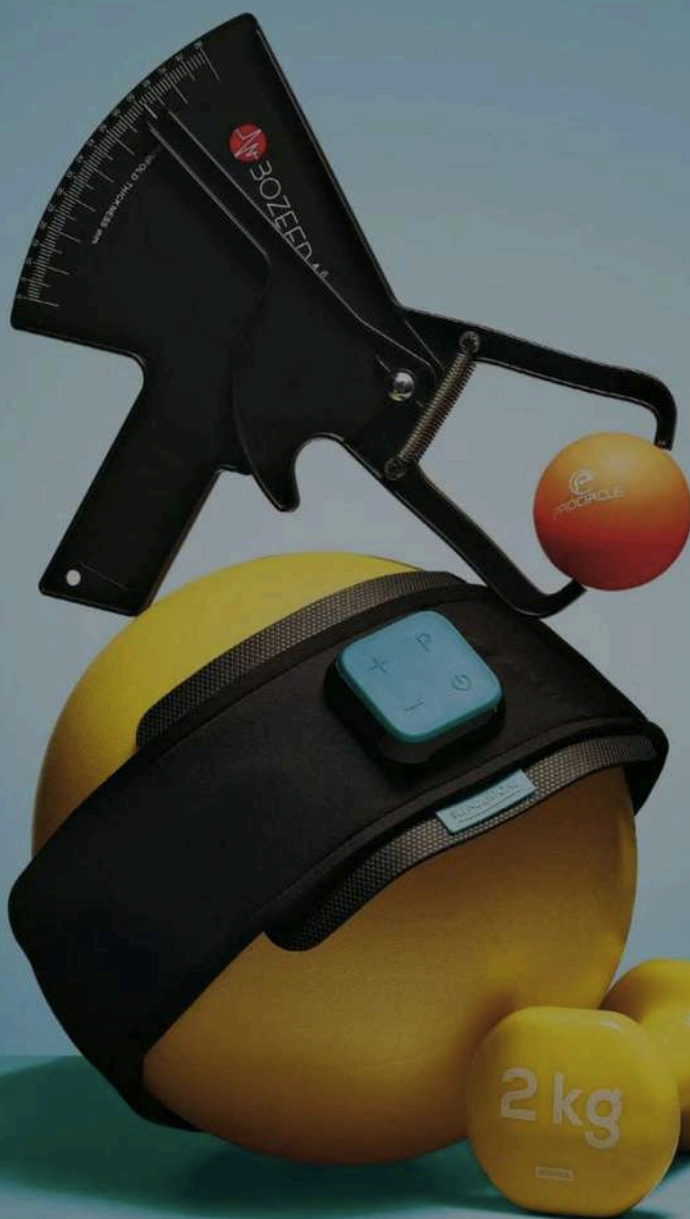


## BEAUTÉ SPÉCIAL MINCEUR

Le modus operandi idéal pour se remettre en forme ? Bien comprendre et être à l'écoute de son corps, et miser sur des outils aux effets ajustés pour nous accompagner.

Brassière Calvin Klein.





Ceinture Evolve Abs, Slendertone.

## COUPS DE POUCE "MAISON"

Parce que chaque pierre compte pour l'édifice, quelques jokers glissés dans le quotidien aident à aimer encore plus son corps.





Parmi les appareils qui ont le vent en poupe, la ceinture électrostimulante qui reproduit les mouvements naturels des muscles en contractant la sangle abdominale. Pour des abdos tonifiés et un ventre plat.

Montre Apple Watch Hermès, Système d'Electrostimulation ABS Fit 2 Sixpad, Short Nike.

Assistante styliste : Clémence Guillem.  
Mannequin : Mathilde @Sport Models.

## UNE MACHINE DE PRO

Quel que soit le programme choisi (anticellulite, ventre plat, cuisses fermées, bras affinés...), ces rouleaux motorisés high-tech, soutenus par un système d'aspiration verticale, font le job en 6 min. quotidiennes. **Les +** : relancer le métabolisme, déstocker les graisses, redessiner les volumes et estomper la cellulite, **Well Box**, 1199 € ([wellbox.fr](http://wellbox.fr)). **Autre option** : un appareil capable de réduire les graisses profondes et sous-cutanées. **Comment ?** Basée sur l'action non-invasive d'un champ magnétique basse fréquence, les trois sangles actives (reliées à un boîtier) induisent une lipolyse qui détruit les adipocytes. Une fois stimulé, l'organisme poursuit un déstockage naturel, même après la séance. La peau retrouve son élasticité, la silhouette s'affine et la sangle abdominale se redessine, **Body Sculptor Home**, 1190 €, ([biostimology-home.com](http://biostimology-home.com)).

## DES RÉVEILLE-MATINS

Pour se mettre dans le bon mood au saut du lit, rien de tel qu'un mix inédit de café vert et café torréfié, **Café Détox Honduras, Kafé Naka**, 8,71 € ([kazidomi.com](http://kazidomi.com)). Pour celles qui font partie de la team tea, un breuvage actif au fenouil, gingembre, et écorces d'agrumes favorise l'élimination, **Thé Vert Actif Détox, D-Lab**, 12 € ([sephora.fr](http://sephora.fr)). Et on termine sous la douche, avec une formule tonifiante riche en caféine et parfumée au thé vert, **My Coach Gel douche, Elancyl** (5,95 €\*).

## DES GÉLULES À LA COOL

Faciliter l'amincissement sans bousculer l'organisme, c'est le credo de cette nouvelle formule de compléments alimentaires qui contient des actifs végétaux pour favoriser la dégradation des lipides (Citrus, Fenugrec...) mais aussi un complexe de souches microbiotiques pour le bien-être de la flore intestinale, et des vitamines B antifatigue. En cure, deux gélules chaque soir, **Enobiol Microbio Slim**, 35,55 € les 60\*. **Et aussi** : ces gélules-ci sont gorgées de guarana, plante ultraconcentrée en caféine, donc top pour déstocker, **Guarana, Cuure**, 12 € les 30 ([cuure.com](http://cuure.com)). **Brûle Graisse, Miniweight**, 29,90 € les 30 ([miniweight.com](http://miniweight.com)). Queue de cerise et chrome, **Minifine Extra fort, Fleurance Nature**, 11 € les 40 comprimés.

## UNE PIERRE QUI MASSE

Pour compléter sa collection d'outils traditionnels destinés au visage, on s'offre un Gua Sha en quartz rose pour le corps dont les faces sculptées facilitent le drainage de la lymphe, stimulent la circulation sanguine et raffermissent la peau. **Comment ?** Effectuez des mouvements ascendants le long des jambes en variant les pressions, après avoir plongé l'accessoire quelques minutes dans l'eau chaude, une super astuce pour booster la dégradation des lipides, **Holibeauty Tools Gua Sha Corps, Holidermie**, 70 € ([holidermie.com](http://holidermie.com)).

## UNE CEINTURE VIBRANTE

L'électrostimulation des abdos n'est pas un concept tout récent... Deux nouveautés cette saison : Slendertone lance une ceinture qui

offre une expérience plus complète et plus avancée. Au menu : plus de programmes, des sessions plus intenses (dont un de 45 mn, une première en la matière), un accompagnement personnalisé et un design discret et ultraconfortable. A raison de 30 min. par jour, 5 jours par semaine pendant au moins 4 semaines pour constater les premiers résultats. **Evolve Abs**, 149 € ([Boulanger, Darty, slendertone.com](http://Boulanger,Darty,slendertone.com)). **Autre option** : D'origine japonaise, cette ceinture-là se différencie par des fréquences d'intensité beaucoup plus basses, optimales pour contracter et tonifier vraiment les muscles, ainsi que par des phases de repos – comme les temps de récupération pendant un entraînement sportif classique. **Abs Fits 2, Sixpad**, 249,99 € ([shop.sixpad.com](http://shop.sixpad.com)).