

BIEN-ÊTRE • *Minceur*

La fine EQUIPE

Deux pros parisiennes, deux méthodes pour vous affiner là où vous en avez envie, sans stress.

Texte Estelle Surbranche / Photos Voir mentions

LE PALPER-ROULER « NOUVELLE GÉNÉRATION »



© E. Mouchard

Pour tous les traumatisés du palper-rouler qui ont fini avec des bleus sur les cuisses et parfois même des vaisseaux sanguins abîmés, voici une méthode qui va vous réconcilier avec le massage amincissant ! Kinésithérapeute, Anne Cali a inventé et breveté une méthode appelée GAD (glisser, appuyer, décoller). Ce massage mêle le drainage lymphatique et une sorte de massage roulé avec toute la main, ce qui lui permet de saisir profondément le derme. Sa méthode est beaucoup moins douloureuse (moins agressive pour les peaux fragiles aussi), mais elle est super efficace. Elle l'a d'ailleurs fait valider par une étude : une perte moyenne de 8 cm à la taille et 4 cm aux cuisses en 1 mois avec 15 séances de 30 à 40 minutes. Et c'est vraiment extra pour les jambes lourdes ou sujettes à la rétention d'eau !

À savoir : Il faut être prêt à investir de l'argent, mais aussi avoir du temps pour environ 3 séances par semaine au début de la cure.

2 bilans – un initial et un final – avec scanner 3D et 8 séances de massage avec Anne Cali + un suivi activité physique et nutrition, 800 €

UN SOIN MINCEUR

Et si on avait juste envie d'un soin pour se mettre dans le « mood », afin d'entamer une période de dégonflage ? Le protocole minceur de Guinot propose 50 minutes pour préparer le corps (et l'esprit) à s'affiner en 4 étapes, en mélangeant technique manuelle et efficacité de produits boostés en caféine et guarana. En 3^e étape, l'enveloppement anti-eau avec un masque alginat enrichi en caféine est plutôt inédit, car il se retire comme une seconde peau.

À savoir : Intéressant pour son effet drainant sur une séance, il promet des résultats en 6 séances, avec une perte moyenne de 1,6 cm de tour de taille, 1,6 cm de tour de hanches et 1,4 cm de tour de cuisse.

Soin minceur « slim logic », Guinot, 70 €



© B.S. Lagard



© B.S. Lagard



Test

ET À LA MAISON ?

Investir dans une machine « beauté » pour son domicile peut être une bonne option lorsqu'on a un emploi du temps surchargé « à la parisienne ». On prend un moment pour s'occuper de soi, généralement le soir, et c'est toujours agréable. Mais les résultats sont-ils au rendez-vous ?

LA WELLBOX DE LPG

Elle mime le soin LPG en institut, avec une stimulation mécanique de la peau qui permet de traiter des problèmes de fermeté, de minceur, d'anti-âge... Il y a 26 routines différentes avec cette box !

L'avis de la rédaction : Pas de crainte à avoir de mal manier la machine, elle est moins puissante qu'en institut. Il faut l'utiliser de manière régulière (au moins 2 fois par semaine) pour avoir des résultats. Pour nous, le soin a plus marché sur l'aspect de la peau (moins de peau d'orange) que la perte de centimètres. Seule, certaines zones sont difficiles à traiter (l'arrière de la cuisse). C'est donc une bonne machine à posséder pour l'entretien entre deux cures. Bonus appréciable, elle donne des résultats très efficaces sur le visage (fermeté et éclat).

Prix : 899 €

LE LIPO DE SILK'N

Le principe de l'appareil est de combiner deux technologies. La première, le laser à faible intensité, perce les membranes des cellules adipeuses, ce qui leur permet de s'échapper. Une fois les cellules sorties, les acides gras sont éliminés naturellement par le corps. La seconde, l'électrostimulation musculaire, accélère le processus d'élimination de l'excès de graisse en stimulant l'activité musculaire et la circulation sanguine dans la zone ciblée. Et toute cette technologie tient dans deux petites plaques !

L'avis de la rédaction : La perte de centimètres est visible au bout de deux mois, à raison d'une utilisation 3 fois par semaine. Impressionnant ! En revanche, le système de lanière n'est pas très aisé à installer (on a fini par se concentrer uniquement sur le ventre, car les machines glissaient sur les bras) et on ne peut pas se déplacer pendant l'utilisation de l'appareil.

Prix : 499,95 €

Shopping



Hydratant:
Baume corps lift & fermeté
Vinosculpt, Caudalie,
250 ml, 25,20 €



Boost de cryothérapie:
Ventre & Hanches Cryogel,
Somatoline Cosmetic,
250 ml, 34,90 €



Gainant:
Fluide fermeté gainant,
LPG, 150 ml, 46 €



À mettre avant le sport:
Morpho Fitness, Esthederm,
100 ml, 49 €