



## SHOPPING

# PROGRAMME MINCEUR

## Des machines à plein régime !

PAR YASMINE MEURISSE

NOTRE SÉLECTION D'APPAREILS QUI AIDENT À FONDRE MIEUX, PLUS VITE, ET PARFOIS MÊME... SANS EFFORT. À LA MAISON OU EN INSTITUT.

### MINCIR À LA CARTE

Mais pas seulement, car cette machine défibrose les cellulites indurées, affine les genoux épais, lisse la cellulite et raffermi la peau des pieds à la tête.

>> De 75 à 120 € la séance de 30 min, en institut et chez les kinés.  
[www.icoone.com](http://www.icoone.com)



### REMODELER EN EXPRESS

La stimulation musculaire de haute intensité est si efficace pour muscler et affiner les bras (le ventre ou les fessiers) que 4 séances équivalent à 6 mois de gym : 20000 contractions en 30 min.

>> Emsculpt Néo Bras, 300 € la séance, en institut.  
[www.emsulpt-cshp.fr](http://www.emsulpt-cshp.fr)



### SUIVRE SES PROGRÈS

Ce tapis de bain est intelligent : connecté à un smartphone, il collecte les données de santé au quotidien (poids, composition corporelle, posture, équilibre)... et reconnaît tous les membres de la famille!

>> BBalance, 349 €. [www.bbalance.io](http://www.bbalance.io)



### FONDRE « DU BAS »

Combinant les effets du vélo, mais en apesanteur, et ceux des infrarouges, la technologie Infrabike permet de brûler 6 fois plus de calories que sur un vélo ordinaire.

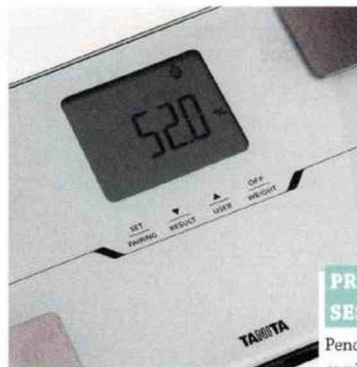
>> À partir de 35 € la séance de 30 min, en institut.  
[www.infrabike.fr](http://www.infrabike.fr)





**GAINER LE VENTRE**

Cette ceinture fait fondre la graisse abdominale et muscle le ventre grâce à un champ électromagnétique de haute intensité, mais sans ressentir de contractions. À la maison.  
 >> BodySculptor Move de CosmoSoft, 490 €. [mycosmosoft.com](http://mycosmosoft.com)



**PRÉSERVER SES MUSCLES**

Pendant un régime, ce pese-personne qui analyse la composition corporelle permet de perdre de la graisse, pas des muscles.  
 >> Balance connectée BC-401 Tanita, 79 €. [www.tanita.fr](http://www.tanita.fr)



**PESER LE POUR... ET LE CONTRE**

Aussi pratique que compact, ce pese-aliments culte des années 70 permet de garder le contrôle sur son alimentation.  
 >> BA22 Mythique, Terrailon, à partir de 34 €. [www.terraillon.fr](http://www.terraillon.fr)



**LISSER LA PEAU D'ORANGE**

Cet appareil, qui effectue un palper-rouler mécanique, permet d'affiner son corps là où on en a besoin tout en stimulant la peau.  
 >> Wellbox, 1199 €, Darty, Boulanger. [www.wellbox.fr](http://www.wellbox.fr)



**SAUTER !**

Les activités d'endurance sont les plus efficaces pour perdre du poids et rester mince. Et la corde à sauter, la plus simple et la moins onéreuse. Avec des cours en ligne, on progresse encore plus vite.  
 >> Box JYMP&skills, 49,90 € (corde à sauter + 8 semaines de cours en ligne). [www.jump-rope.com](http://www.jump-rope.com)



**S'AFFINER EN MARCHANT**

45 minutes de marche rapide 3 fois par semaine permettent de « brûler » les graisses de réserve, le point fort de l'endurance. Ce tapis se glisse aisément sous un lit.  
 >> Tapis de marche W500, Domyos, 399 €, Decathlon. [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)