



SHORT GUE
TEE-SHIRT
FORTE FOR

Des cuisses plus fines

Il n'y a pas une mais des solutions pour faire la peau à nos capitons. Pour s'en débarrasser au mieux, seul le cumul des techniques nous promet rapidement des cuisses plus minces.

On saute dans ses baskets en fin de journée

Au lieu de s'entraîner le matin ou à l'heure du déjeuner, mieux vaut le faire en début de soirée car la température du corps est plus élevée. Résultat ? Nos muscles sont plus réceptifs à l'effort et on progresse mieux, selon le Pr Tom Reilly, expert en chronobiologie à l'université de Liverpool, en Grande-Bretagne.

On essaye le Cellu M6 cellulaire

Équipé de nouvelles têtes de massage plus grandes avec une aspiration plus profonde, ce fameux palper-rouler mécanique s'attaque aux cellulites les plus rebelles. « Pour la culotte de cheval, la vraie, qui résiste aux

régimes et à l'exercice, le Cellu M6 cellulaire de LPG est une parfaite indication. En plus d'éliminer le gras, il peut, par un réglage différent de la tête de massage, lifter la peau pour un remodelage complet de la cuisse », assure Jocelyne Rolland (10 minutes par jour pour renouveler votre silhouette, Albin Michel).

LE BON RYTHME : 6 à 8 séances à 60 € chacune à raison de 2 par semaine, puis 1 par mois en entretien. Chez les kinés et dans les instituts. Infos au 0 800 803 806.

On fait une cure de gélules anticapitons

La différence avec les gélules minceur classiques ? En plus de leur action antigras, une action « antifibrose » grâce à des polyphénols de pépins de raisin ou des enzymes de papaye et d'ananas. Mais pour que cela marche vraiment, on freine aussi sa consommation de sucre, qui est à l'origine même de la déformation du tissu graisseux.

DEUX BONS BRÛLEURS DE CAPITONS

1 *Specific Minceur Cellulite, Forté Pharma, 19 €.* 2 *Cellulite, complément alimentaire, Oenobiol, 21 €.*



On se masse comme une pro

En suivant les conseils de Martine de Richeville, la papesse du palper-rouler manuel (auteure de *Plus jamais de cellulite*, Hachette) : « On commence au niveau des genoux, on prend un pli de peau entre le pouce et deux doigts de chaque main, puis on fait rouler la peau en déplaçant les pouces progressivement jusqu'en haut des cuisses. Ensuite, on enchaîne avec un pétrissage pour redonner souplesse et élasticité à la peau. Il se pratique mains à plat et pouces écartés sur les cuisses et les fessiers. On prend un maximum de peau dans les deux mains, puis on exerce une torsion en dirigeant alternativement la peau retenue dans une direction opposée. » Le bon tempo ? 5 min matin et soir.