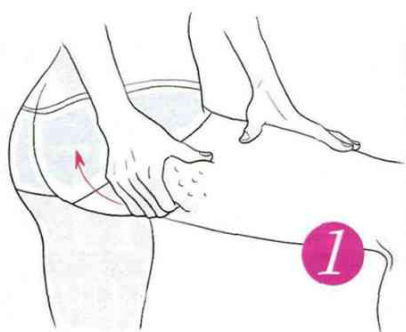




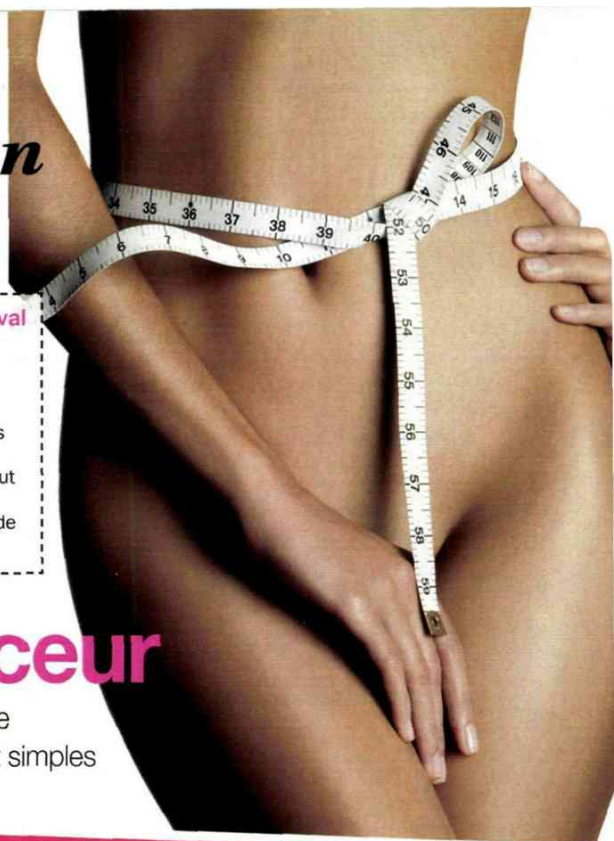
beauté leçon

par CATHERINE PIROTTÉ illustrations MARGUERITE SAUVAGE



J'attaque ma culotte de cheval

Debout, une jambe pliée sur un tabouret, on imprègne ses mains d'une noisette de crème anti-cellulite. Puis on saisit la culotte de cheval en plaçant sa main sous la fesse avec le pouce écarté. A pleine main, on pince la peau tout en l'étirant vers le haut comme si l'on voulait remonter la culotte de cheval. 10 fois sur chaque jambe.



Mon massage minceur

Pour désinfiltrer nos tissus, rien de tel qu'un automassage bien ciblé. Pratiqués régulièrement, ces gestes rapides et simples ne feront qu'une bouchée de nos rondeurs.

Je désinfiltrer mes genoux

Debout, une jambe légèrement pliée devant soi, pied à plat. On mélange entre ses mains une noisette de crème drainante et une autre déstockante, riche en caféine. Une main posée à plat à l'extérieur du genou pour le bloquer, on saisit avec l'autre main la partie interne du genou. On presse le bourrelet pendant 3 s, et on relâche lentement la pression pendant 3 s sans déplacer la main. 10 fois sur chaque jambe.



J'efface mon ventre

Assise, dos droit, jambes légèrement écartées, on chauffe une noisette de crème amincissante « spécial ventre » dans ses mains. On cible la zone de graisse située au-dessus du nombril ou sur le bas du ventre, puis on pétrit les plis de peau entre le pouce et les autres doigts tout en les déplaçant vers le côté. On revient au point de départ et on répète le même geste. 3 min.

LES RÈGLES D'OR DU MASSAGE

- Il ne doit jamais être douloureux, sinon la peau agressée rougit et gonfle.
- Masser n'est pas frotter. Pour bien pénétrer, le soin minceur doit être appliqué en pétrissant ou en malaxant les zones infiltrées de graisse.
- Le meilleur moment pour se masser ? Après la douche, car la peau encore tiède est plus réceptive au massage, et le soin minceur pénètre plus vite.
- Un massage n'a pas besoin d'être long pour agir efficacement. Seule sa régularité compte : quelques minutes chaque jour suffisent pour affiner la peau et lui redonner de la souplesse.

PHOTOS FOUQUÉ.COM ET DR

Notre best of petits prix



- Mes hanches fines, avec un gommage aux agrumes et une huile anticellulite enrichie en thé vert détoxifiant. *Rituel Minceur, Le Petit Marseillais, 14 €.*
- Mes jambes de gazelle, avec un gel glaçon qui fait la chasse aux capitons. *Gel Freezer 2 en 1, Bodytonic, Garnier Body, 10,90 €.*
- Mon ventre plat, avec un soin ultragainant riche en caféine. *Taille de Rêve, Sublime Body, L'Oréal Paris, 13,90 €.*

Merci à Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, auteure de « 10 minutes par jour pour remodeler votre silhouette », éd. Albin Michel.