



beauté spécial minceur

MA MORPHO MINCEUR

A chaque silhouette,
son programme minceur!
Pour faire capituler vos capitons
pour de bon, foncez sur ces
nouveautés et ces exos adaptés!

Par Anne Biancarelli et Caroline Dartus



CELINE SWANEN



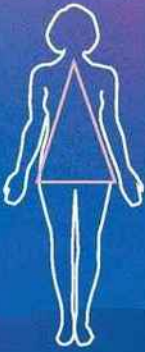
Mille mercis à
Christophe Ruelle
(professionnel du
sport, de la santé et
expert en coaching)
pour son aide
précieuse.

Mon coaching
Minceur en 10, 15,
20 minutes par jour,
de Christophe
Ruelle (éd. Leduc),
19,90 €



SILHOUETTE EN A
En forme de pyramide

COMME JENNIFER LOPEZ OU BEYONCÉ

**Votre profil**

Si vous avez les épaules fines, une taille marquée et les hanches assez larges, votre morphologie est de type gynoïde. Le stockage se fait davantage au niveau des membres inférieurs : hanches, fesses et cuisses. Cette silhouette est aussi prédisposée à la culotte de cheval, la cellulite et a peau d'orange.

Côté nutrition

Privilégiez une alimentation équilibrée. Limitez les graisses et évitez les sucres qui se fixent illico sur le bas du corps. Mangez des légumes à volonté, des céréales complètes et limitez les fruits. Mettez sur les protéines pour diminuer votre masse grasseuse sans faire fondre vos muscles. Allez-y mollo sur le sel, car il favorise la rétention d'eau.

LE COUP DE POUCE

Pour que vos capitons ne soient plus un cauchemar, craquez pour ce shorty de nuit enrichi d'un sérum anticellulite. En bonus, des zones micromassantes sur le ventre, les cuisses et la culotte de cheval. Ce combo textile et actifs micro-encapsulés promet une réduction de 21 % du volume de la cellulite en 20 nuits !



Corsaire Soins Anticellulite Nuit, Noir, Tailles S/M ou L/XL, Lytess Cosmétotextile, 44,90 € (en pharmacies, parapharmacies et sur lytess-shop.com)

**Côté shopping**

1. Lait Concentré Corps, Amincissant & Drainant, 150 ml, **Codage**, 55 € (sur codageparis.com)
2. Huile Sèche, Minceur Relaxante, 150 ml, **LPG Endermologie**, 39 € (chez les dépositaires LPG, Centres Endermospa LPG et instituts de beauté)
3. Huile Affinante au Gingembre Blanc pour les Jambes, 150 ml, **Sisley**, 130 €
4. Expert Minceur Anti-Capitons, Body Fit, 200 ml, **Clarins**, 54 €
5. Capsule Anticellulite Formule Spéciale Jambes, Flacon 14 capsules, **Collistar**, 36 € (sur thebeautyshopper.com)
6. Peau d'Orange, 3 en 1, boîte de 30 capsules, **Laboratoires Juvamine**, 8,50 € (en GMS)

Côté sport**Le bon exercice : la fente**

L'idée ? Raffermer vos jambes et vous faire des fesses fermes et bien galbées.



1. Debout, placez vos mains sur les hanches. Accroupissez-vous légèrement. Placez un pied en avant et l'autre en arrière (en fente) en baissant le genou de la jambe arrière vers le sol. Gardez cette position et poussez sur les jambes en remontant. Puis redescendez.



2. Si vous souhaitez accentuer la difficulté de l'exercice, levez les bras au-dessus de la tête lorsque vous poussez sur les jambes.

Le bon rythme ?

Comme l'exercice est assez difficile, essayez de faire 15 ou 20 séries, 3 fois pour chaque jambe, et 3 fois par semaine minimum.



SILHOUETTE EN V

En forme de pyramide
inversée

COMME CAMERON DIAZ OU JENNIFER GARNER

Votre profil

Si vous avez les épaules larges, peu de poitrine et une taille assez menue, votre morphologie est de type androïde. Vous avez la chance d'avoir de jolies gambettes longues et fines. Ici, les petits kilos superflus se stockeront au niveau des membres supérieurs: le cou, le buste, les bras, le ventre et le dos.



Côté nutrition

Si vous vous épaississez du haut, cela est le plus souvent lié à une suralimentation. Commencez par manger en plus petite quantité. Oubliez les sucres rapides et diminuez les sucres lents et les graisses. Augmentez votre apport en protéines pour entretenir votre masse musculaire. Mettez sur les légumes riches en fibres: ils améliorent la digestion et contribuent à un ventre plat. →

LE COUP DE POUCE

Toujours précurseur, Slendertone lance la première ceinture d'électrostimulation connectée à votre portable (via l'application gratuite Slendertone Connect). Grâce à un suivi personnalisé, vous choisissez le programme qui vous correspond pour tonifier les muscles de la sangle abdominale. En 6 semaines et à raison de 4 ou 5 fois par semaine, à vous les abdos en béton cet été!



Ceinture Slendertone
Connect ABS,
Slendertone, 199 €
(sur slendertone.com,
Decathlon, Go Sport,
Darty, La Fnac et
Boulangier)





SILHOUETTE EN V
En forme de pyramide Inversée

COMME CAMERON DIAZ OU JENNIFER GARNER



Côté shopping

7. Aqua Ligne, Artichaut + Thé Vert, 400 ml, **Laboratoires Vitarmonyl**, 6,70 € (en GMS) 8. Body-Slim, Ventre & Taille, Concentré Multi-Actions Anti-Rondeurs Abdominales, 100 ml, **Lierac**, 34,50 € 9. Gel-Crème Minceur Rapide, Slim Body, 150 ml, **Cosmecology Paris**, 22 € (dans les instituts dépositaires Guinot et Mary Cohr) 10. Crème Galbante, Ventre, Taille, Bras, 200 ml, **Sothys**, 42 € (Institut Sothys, rue du Faubourg-St-Honoré et dans les instituts partenaires). 11. Traitement Ventre et Hanches, Express, 150 ml, **Somatoline Cosmetic**, 33,90 € (en pharmacies et parapharmacies) 12. Concentré de Finesse, Amande, 200 ml, **L'Occitane en Provence**, 48 €



Côté sport

Le bon exercice : la flexion des bras

Vous allez remuscler le haut du corps, les bras et les abdos.



1. Debout, face à une table ou un banc. Gardez le dos bien droit et les abdos serrés. Posez les mains face à vous en les écartant de la largeur des épaules. Les pieds sont au sol placés en arrière (les talons légèrement relevés) afin que le corps soit doucement incliné vers l'avant.

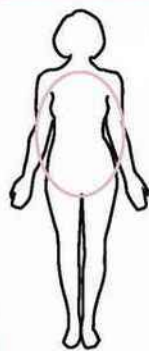


2. Pliez les bras en cherchant à descendre les coudes vers le sol en inspirant, puis remontez pour tendre les bras en expirant.

Le bon rythme ?
Effectuez 3 séries de 10, 12, 16 ou 20 répétitions, 3 fois par semaine minimum.

**SILHOUETTE EN O**La taille est plus
marquée

COMME KATE WINSLET OU KAT DENNINGS

**Votre profil**

Si vous êtes ronde, votre morphologie est de type pléthorique. Ici, la graisse va se stocker sur l'ensemble du corps (buste, bras, ventre, hanches, fesses, cuisses, mollets) et sera répartie de façon homogène et gracieuse. Cette silhouette pulpeuse manque de tonicité et la peau a tendance à se relâcher.

Côté nutrition

Gardez en tête que la graisse du haut et du bas n'est pas la même. Votre objectif est de mincir lentement et partout. Vous vous affinerez ensuite (avec une activité sportive). Optez pour un régime équilibré, zappez les sucres rapides et lents. Favorisez les viandes maigres, les poissons, les légumes, les céréales, les laitages et un peu de fruits.

LE COUP DE POUCE

Le Slim Massage Coach est un accessoire de massage intelligent breveté qui associe l'efficacité mécanique du massage à un service de coaching, boosté par les données de votre smartphone. Ce bijou de technologie aide à réduire la cellulite, à raffermir les contours et à améliorer l'élasticité de la peau. A raison de 3 minutes par jour, il s'utilise, pendant la douche, sur le ventre, les cuisses, les jambes et les bras. Vous verrez une différence significative au bout de 28 jours.

Slim Massage Coach,
Elancyl, 80 €, (disponible
en mai, en pharmacies
et parapharmacies).

Côté sport**Le bon exercice : la planche sur le dos**

Votre régime vous permettra de mincir de manière globale. Il faudra alors raffermir, gagner tout le corps et vous remuscler de façon harmonieuse, notamment au niveau du dos.

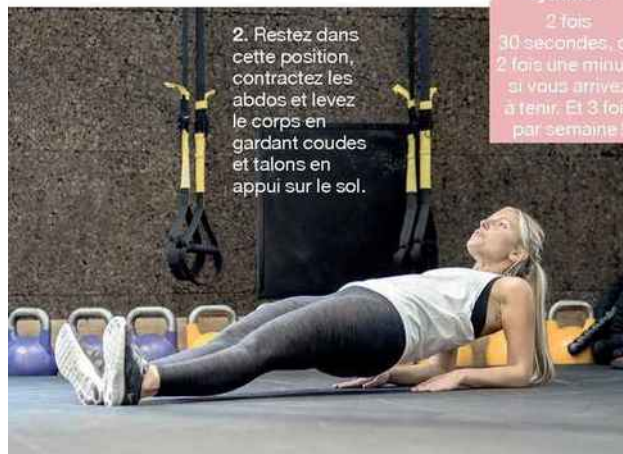
1. Allongée sur le dos, prenez appui sur les coudes. Les talons sont côte à côte sur le sol, les pieds légèrement écartés en V.





Côté shopping

13. Lait Hydratant Raffermissant Corps, Ultra Doux, 250 ml, **Garnier**, 4,20 €
14. Minceur Détox, Lipoféine 7 jours, boîte de 7 unidoses, **Laboratoires Arkopharma** 19,80 € 15. Nectar Corps Divin, **Kami**, 200 ml **Perlanesse**, 59 € (en pharmacies premium, dans les spas, instituts de beauté et sur perlanesse.com) 16. Baume Corps Fermeté Intégrale 3 en 1, **Intelligence Fermeté**, 150 ml, **Dr Pierre Ricaud**, 16 € (prix de lancement en avril, puis 32 €) 17. Huile Sèche, 4 en 1, **Body Oil**, 200 ml, **Nivea** 9,20 € 18. Sérum Activateur Minceur, **Morpho Fitness**, 100 ml, **Institut Esthederm**, 45 €



2. Restez dans cette position, contractez les abdos et levez le corps en gardant coudes et talons en appui sur le sol.

Le bon rythme ?
2 fois 30 secondes, ou 2 fois une minute si vous arrivez à tenir. Et 3 fois par semaine !