

● BEAUTÉ

La jeune maman

« Mon bébé a presque 1 an et j'ai toujours 7 kilos à perdre. Il faut dire que j'en avais pris 22 en tout ! J'ai peur de ne pas arriver à retrouver mon poids normal... » Emilie, 31 ans.

Le défi Perdre ses kilos sans s'épuiser dans un régime drastique.

Le conseil diététique Faire un repas/jour + une collation. Ne pas boudier les féculents ni le pain, sources d'énergie, et penser aux Omega 3 qui mettent l'humeur au beau fixe (mâche, saumon...). Préparer des légumes et des fruits frais pour vous et votre bébé.

Et opter pour les compléments alimentaires spécifiques (1).

Le conseil sportif Reprendre une activité pour se remuscler, mais en douceur et sans forcer. Comme le

Pilates, qui renforce la musculature profonde et superficielle, sans peser sur le plancher pelvien; ou l'aquagym, qui remuscle cuisses et fessiers sans risques de blessures.

Le conseil esthétique Une crème amincissante qui aide la peau à retrouver ses formes initiales (2); un gel 2 en 1, utile après une grossesse (3); un legging drainant qui produit un auto-massage agissant sur la rétention, la sensation de jambes lourdes et la cellulite (Lympho)Styl, Lymphologics, 89,85 € sur www.lymphologics.com).

Gel Ultra-Correction Cellulite & Vergetures Centimetric, Lierac, 20 €.

Gélules minceur jeune maman, Forté Pharma, 19 €.



2 Amincissant Rétractant Lipo.Metric, Vichy, 22,50 €.

A 30 ans

La sédentaire

« Le sport et moi, on n'est pas vraiment amis... Mais je commence à épaissir, alors il va falloir que je trouve un truc qui me donne envie de bouger ! » Marianne, 36 ans.

Le défi Renouer avec son corps en recommençant tout doucement pour ne pas se blesser ni se lasser.

Le conseil diététique Manger de tout sans se resserrer, en privilégiant les plats légers. Consommer avec modération fromage (une part, pas trois) et dessert (un yaourt plutôt qu'un Liégeois). Et dîner au restaurant une fois par semaine maxi. Un complément alimentaire à base de calcium «anti-graisses» et de thé vert s'attaquant à la cellulite incrustée est le bienvenu (1).

Le conseil sportif Commencer doucement en misant sur le Swiss

Ball ou le stretching, une fois par semaine. Plus tard, opter pour une activité plus ludique type hip-hop, flamenco, capoeira...

Le conseil esthétique Un soin anti-cellulite, adapté aux problèmes de circulation (2); un sérum pour gommer et affiner les jambes (3); un massage manuel pour retrouver son corps et dégommer la cellulite, comme le Body Strategist Remodeler, un soin chaud-froid qui active la micro-circulation et tonifie la peau (Spa Comfort Zone, 105 € la séance d'1h15 ou 470 € les 5 séances, 01 46 33 22 13).



2 Traitement Anti-cellulite Désinfiltrant-Remodelant Sculpturale, Lancôme, 45 €.

SCULPTURALE & CRYODRAINANT
TRAIITEMENT ANTI-CELLULITE
DESINFILTRANT REMODELANT
DRAINING & RESCULPTING
ANTI-CELLULITE TREATMENT

LANCÔME
PARIS

1 Innoov Cellulite, 24 € la boîte de 30 sachets pour 15 jours de cure.



3 Slim Shape + Sérum Minceur Anti-Cellulite, Anti-Eau, Estée Lauder, 45 €.





Le Bikini triangle, meilleur
ami des silhouettes
« classe mannequin ».