

nutrition par Elisabeth André

Les nouveautés de la minceur

Le printemps arrive et avec lui l'envie de voir disparaître les rondeurs et les kilos qui se sont tranquillement installés pendant l'hiver. Quoi de neuf du côté des coups de pouce minceur ? Suivez le guide !

Equilibre retrouvé

Le site moncoachingminceur.com s'adresse à tous ceux qui souhaitent entreprendre une démarche de perte de poids réaliste, constructive et durable. Son meilleur atout : moncoachingminceur.com prône un recentrage sur l'individu, qui facilite une prise de conscience et une meilleure compréhension de son propre fonctionnement alimentaire et émotionnel. Avec un seul objectif : vivre au mieux avec soi-même. Pour y parvenir, le site met l'accent sur l'accompagnement psycho-affectif, en plus des questions de nutrition et d'activité physique inhérentes à toute démarche de perte de poids.

Modelage tonique

Ce soin complet et ciblé commence par l'application de la crème de gommage. Pas besoin de passer sous la douche, le grain s'estompe tout seul et le retrait se fait à l'aide d'une serviette chaude humide. L'esthéticienne applique ensuite le concentré ciblé fermenté sur les zones à traiter, puis la crème de modelage pour un palper rouler très tonique. Place enfin à l'enveloppement pelliculable à la texture douce et cocoon, aux vertus tonifiantes, recouvert d'un film transparent. Le soin se termine par l'application de la crème galbante et/ou de la crème tonifiante.

Soin Signature Fermeté Sothys - 95 € - entre 50 mn et 1h30

Boisson drainante

Cette boisson à base de maté et d'hibiscus drainants contient aussi du thé vert, qui permet de déstocker et de brûler efficacement les calories. Autre atout : c'est le premier complément alimentaire à intégrer la stévia dans sa formule pour son pouvoir sucrant très puissant sans apport de calories.

Minceur TurboDétox - Forté Pharma - 14 €

Déstockage assuré

Contenant 6 plantes, 2 bourgeons et du chrome, ces ampoules permettent de limiter le stockage des sucres et des graisses, notamment au niveau du ventre. Le sureau, le bouleau, le sapin, la goyave et l'ananas ont la propriété de drainer l'organisme. L'olivier, le noyer et le chrome stimulent quant à eux l'assimilation des sucres. Enfin, le genévrier et le CLA (acide linoléique conjugué) d'origine végétale diminuent les réserves adipeuses, notamment abdominales.

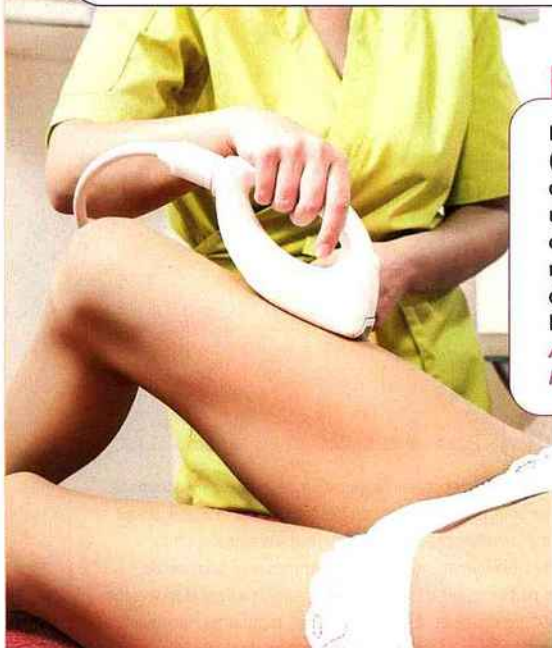
Minceur anti-stock - Santarôme - 16,50 €



Tisane minceur

Grâce à un procédé de fabrication unique, cette tisane s'infuse aussi bien dans de l'eau chaude que dans de l'eau froide ! Elle contient des plantes qui possèdent des vertus amincissantes : l'hibiscus agit notamment sur les problèmes de rétention d'eau, le thé vert agit comme un véritable brûle graisses et la mélisse régule la digestion.

Tisane thé vert arôme menthe – brûle graisses
BiOrigine – Vitarmony – 3,49 €



Radiofréquence redensifiante

La technologie **Accent XL** associe différents types de radiofréquence (unipolaire et bipolaire), déjà connus pour leur efficacité, et utilisés seuls ou combinés en fonction de la zone à traiter. Cette particularité permet une profondeur de pénétration variable et un réchauffement simultané des couches superficielles, moyennes et profondes de la peau, entraînant un raffermissement cutané immédiat, mais aussi une réduction progressive de la cellulite profonde et de la graisse sous-dermique. Autre atout : la circulation et le drainage des tissus adipeux sous-cutanés sont relancés.

Accent XL – RS Esthétique – entre 300 et 400 € la séance
Informations : www.remodelagesilhouette.com

Cellulite déstockée

Utilisées en médecine depuis les années 80 pour traiter notamment les calculs rénaux et vésicaux, les ondes acoustiques permettent de défibrer les zones cellulitiques, et donc de relancer la circulation, d'améliorer les échanges cellulaires et de réduire le volume du tissu adipeux. Les ondes acoustiques de **Celluwave** ont ainsi une action défibrante et drainante. Mais la pression des ondes acoustiques sur la peau va aussi stimuler la synthèse de collagène et assurer en plus le raffermissement cutané. Les résultats sont généralement visibles dès la troisième séance.

Celluwave – Biophymed
entre 65 et 75 € la séance
liste des centres sur www.celluwave.fr

Méthode globale

Les experts **Slim in the City** ont sélectionné le meilleur des techniques et programmes nutritionnels existants qui, associés, donnent des résultats minceur notables. **Slim in the City** se décompose en 3 temps :

- Première étape, la détoxification grâce au cocon d'hydrofusion qui repose sur l'association de la vapeur hammam et des infrarouges longs.
- Deuxième étape, une technique de modelage spécifique, spécialement développée par Gil Amsalem, ostéopathe et formateur de renom, reposant sur une gestuelle adaptée au drainage et au palper rouler.
- Enfin, dernière composante, et pas des moindres, la nutrition. **Slim in the City** a fait appel aux **Laboratoires Ceprodi-Kot** pour élaborer sa cure. Le programme de perte de poids **Slim in the City** est un régime hypocalorique à faible index glycémique (IG bas) et compensé en protéines.

Slim in the City – 950 € la cure de 6 semaines
(9 séances de spa et hydrofusion, 9 séances de thérapie manuelle, 6 semaines de rééquilibrage alimentaire et 2 produits cosmétiques)
Informations : www.sliminthecity.fr

LA MINCEUR à fleur de peau

- ※ Huile tonifiante anti-cellulite
Le Petit Marseillais – 9,90 €
- ※ AlgOxChrome – **Daniel Jouvance – 34 €**
- ※ Cellu Slim – anti cellulite rebelle – **Elancyl – 27 €**
- ※ Acti-gène minceur bi-gel – **Phytomer – 58 €**
- ※ Huile de massage minceur au bouleau
Weleda – 20 €