



BEAUTÉ CORPS



L'épreuve du bikini approche à grands pas... **Public** vous livre ses astuces pour un corps de déesse en 6 étapes!

Par Capucine Berr et Marine Boisset

DÉTOX

Le "juice cleansing" pour une détox chrono. Tout droit venus des US, les programmes détox livrés à domicile ! Basés sur une désintoxication du corps via une cure de jus de légumes et de fruits pressés à froid, ils sont souvent aussi beaux que bons. Un grand nettoyage sur 3 à 5 jours qui, en plus d'aider à mincir, reprogramme le corps et apporte une sensation de satiété. Les it adresses pour une cure fraîcheur :

- Détox Delight, la pionnière et la reine de la détox chic. detox-delight.fr
- Détox, la nouvelle qui garantit moins de 1000 calories par jour dietox.com/fr
- La Bob's Cold Press, initiée par le Bob's Juice Bar, bien connu des amateurs de raw food. bobsoldpress.com



L'alternative : à fond de kale !

Le kale est un chou prodige. Faible en calories mais riche en vitamines C et A, il contient également du fer et des fibres. Question goût ? Il s'adapte à une multitude de recettes aussi simples que délicieuses. Pas étonnant que les branchées green en aient fait leur légume fétiche !



Natalia Vodianova

Pour la campagne Etam été 2014

J-60

POUR SE PRÉPARER un corps bombesque

BEAUTÉ CORPS

GOMMER

On ne le répétera jamais assez : le gommage est l'étape primordiale pour un corps parfait. Débarrassée des cellules mortes, la peau retrouve sa douceur et les actifs hydratants et minceur peuvent ainsi mieux pénétrer.

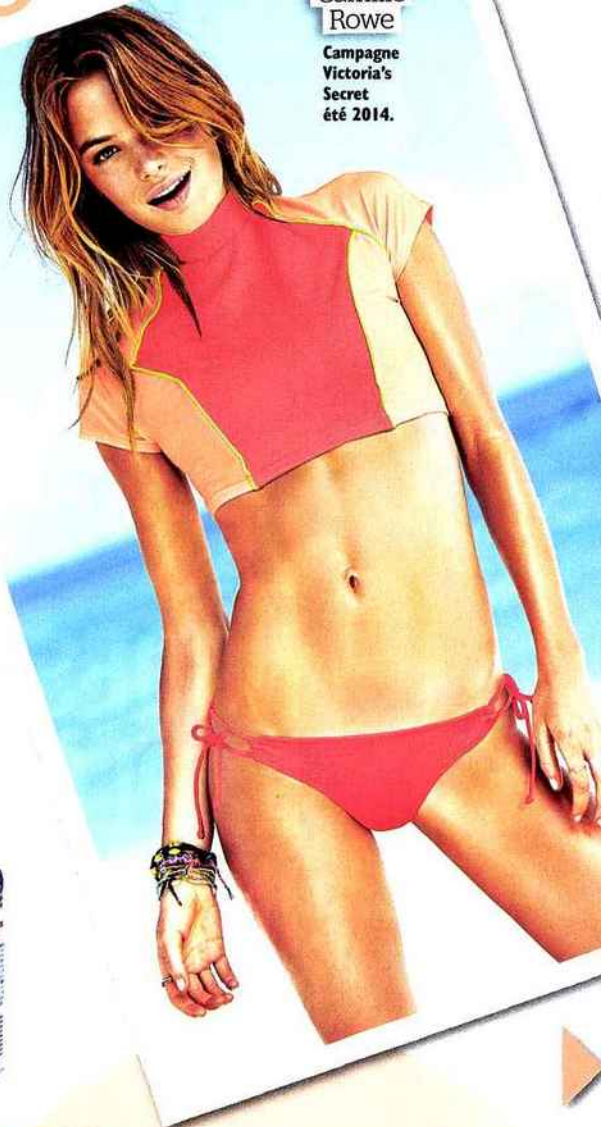


J-60

en 6 étapes

Camille Rowe

Campagne Victoria's Secret été 2014.



MINCIR

À chaque problème minceur, son complément alimentaire. Pour lutter contre la rétention d'eau, on opte pour des gélules qui vont réduire l'amas des cellules graisseuses. Pour réduire l'appétit, on mise sur des formules à base de coupe-faim naturels comme le konjac ou le pollen qui contrôlent la satiété, ou sur des concentrés en actifs "brûle-graisse" qui activent le métabolisme pour mincir sans souffrir.



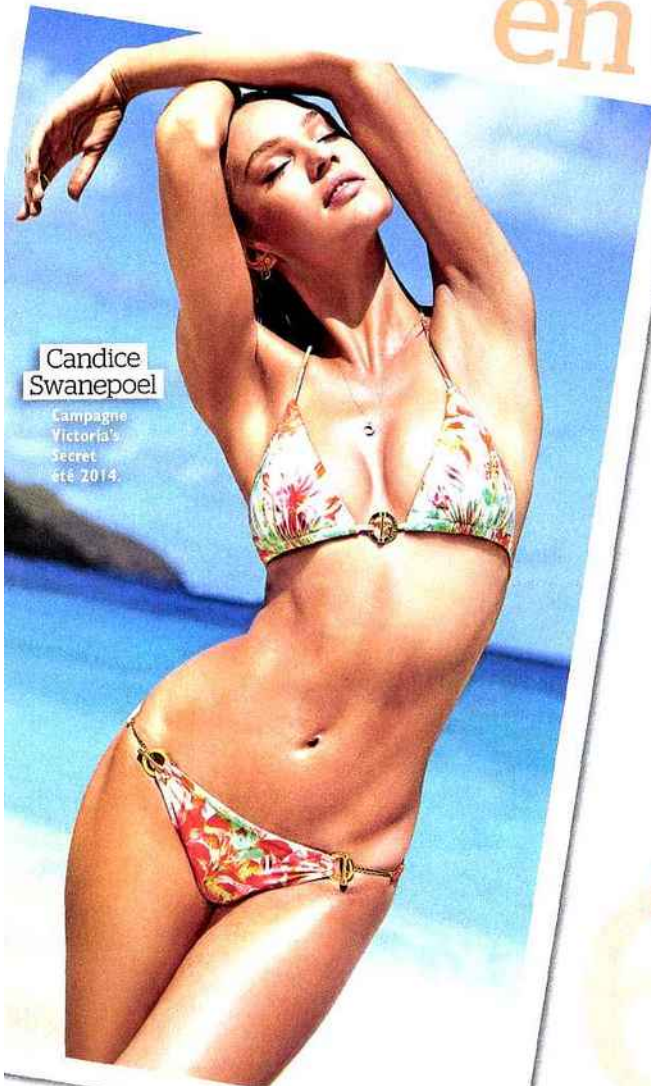
BRONZER (SANS SOLEIL)



Finis, les autobronzants qui nous transformaient en carotte ! La nouvelle génération assure une bonne mine naturelle et uniforme, hydrate et s'applique facilement. Notre coup de cœur ? Le Terracotta Cocktail de Biocyte. Cette cure nutricosmétique est riche en actifs caroténoïdes qui renforcent la pigmentation de la peau et activent la production de mélanine.

BEAUTÉ CORPS

J-60 en 6 étapes



Candice Swanepoel

Campagne
Victoria's
Secret
été 2014.

5 MASSER

Huile, lait ou gel... Tout est bon pour traquer les capitons, galber sa silhouette et raffermir son corps. Appliquées une à deux fois par jour, ces formules jouent la carte du massage manuel. Un seul mot d'ordre : une application par massage circulaire en allant du bas vers le haut et en insistant sur les rondeurs localisées.



Lait corps
raffermissant,
Slim'minute
22,30 €

Huile anti-cellulite,
BodyTonic,
Garnier
10,90 €

Cellu Slim,
Elancyl
24,90 €

6 INNOVER

Des OMNI, Objets Minceur Non Identifiés ont été aperçus sur la planète beauté... Entre patchs aminçissants concentrés en caféine et thé vert, ventouses anticellulite qui reproduisent le palper-rouler manuel et masseur électrique magique pour masser sans se fouler, la peau d'orange va faire grise mine!

Quoi de neuf en institut ?



Le soin Minceur ciblée de Guinot

La nouvelle machine TechniSpa est une révolution. En plus de son "double palper-rouler", elle intègre un système de double ionisation pour intensifier la pénétration des actifs minceur. Elle diffuse aussi de la chaleur pour favoriser le drainage. Soin Minceur ciblée, 30 min. 30 €. guinot.fr



Le Tui Na, l'autre art du massage

Pratiqué en Chine depuis 3 000 ans, le Tui Na agit sur les points d'acupuncture et les méridiens pour dénouer les tensions. Associé à une technique de palper-rouler, le Jian Fei Tui Na diminue la rétention d'eau, élimine les toxines et déloge la cellulite. Implicable. Soin Jian Fei Tui Na, 30 min. 50 €. lamaisonduquina.fr

Poudre de bain minceur,
Maria Galland
34 €

Masseur électrique,
Nocibé
39,90 €

Coffret huile minceur et ventouse
Celluli VAC, Puresentiel
39 €

34 PATCHS MINCEUR
ZERO CONTRAINTE
Patchs minceur,
Linéance
15,70 €

Soin silhouette et pinceau,
Karin Herzog
64 €