

Maxi

7 RUE WATT
75013 PARIS - 01 40 22 75 00



07 / 13 AVR 14

Hebdomadaire
OJD : 412140

Surface approx. (cm²) : 2498
N° de page : 1

Page 1/4

1€
1,30
seulement

N° 1432 Du 7 au 13 avril 2014
maximag.fr

Maxi

LES SECRETS POUR PRÉSERVER VOTRE ÉNERGIE

**VOTRE ADO EST
FAN DE MARQUES**
Jusqu'ou faut-il lui céder ?



**NOS RECETTES
GOURMANDES
pour recevoir
la famille**

**AVOIR UN ENFANT CONTRE
LA VOLONTÉ DE SON CONJOINT**
Attention aux conséquences !

IDÉES DÉCO
Pimentez
votre cuisine

**GALBANTES ET
TONIFIANTES**
Des crèmes
pour un corps
tonique

**Touchée par
le burn-out**
"Mon travail
de rêve a failli me
coûter la vie !"

50 astuces + 75 aliments minceur



PERDEZ VOS KILOS

sans faire de régime



Bel. : 1,50 € - Dom A : 2,50 € - Dom B : 1,80 € - CH : 2,80 F - Esp. : 1,80 € - Gr. : 2 € - Ital. : 2 € - Lux. : 1,60 € - Mar. : 20 MAD - Port. : 1,80 € - Tom A : 650 FCFP - Tom B : 280 FCFP - Tun. : 2,30 TND - Can. : 4,95 \$ CAD

beauté



Crèmes amincissantes DE PLUS EN PLUS EFFICACES

**Galbantes ou tonifiantes,
pour le jour ou pour
la nuit, à masser
ou à porter.**

Désormais les crèmes amincissantes ne se contentent plus de vous faire perdre quelques centimètres, elles s'adaptent aussi à vos besoins en luttant contre le relâchement, en s'attaquant aux capitons rebelles...



Avant de commencer

Il est important d'exfolier régulièrement son corps, au moins une fois par semaine. Car ce gommage va, non seulement, éliminer les cellules mortes et affiner le grain de

la peau, mais il va aussi permettre une meilleure pénétration des actifs des crèmes, et donc de meilleurs résultats au niveau du galbe de la silhouette.

- Douche exfoliante Océavie, Daniel Jouvance, 9 €, ***
- Gelée exfoliante corps, Nocibé, 7,90 € les 150 ml, dans les magasins de la marque et ***
- Gommage de rêve, Bourjois, 2,85 €, *

La volupté des huiles

Avec elles, soin minceur rime aussi avec plaisir, car les huiles ajoutent une touche de sensualité et de féminité au moment de l'application du produit. De plus, leur glissant naturel facilite le massage, et leur texture permet aussi de garder la peau douce et parfaitement hydratée. Un bonheur qu'apprécieront particulièrement les peaux sèches.

- Huile anti-cellulite sublimante, Le Petit Marseillais, 9,90 €, *
- Huile corps regalbante Concentré Minceur, Caudalie, 24 €, **
- Huile minceur jambes, fesses, ventre, Sephora, 20,95 €, dans les magasins de la marque et ***



- Amincissant Profiter nuit, Linéance, 12,95 €, *
- Cellu Slim nuit, Elancyl, 31,90 €, **



Spécifique nuit

Partant du principe que les cellules grasses (ou adipocytes) ont, la nuit, une action de stockage, certains soins vont aider à libérer les graisses durant notre sommeil. Ils intègrent ainsi des actifs capables de limiter la transformation des sucres en graisse pour éviter de surcharger les adipocytes. Avec, en prime, des formules non grasses qui pénètrent rapidement !

NOTRE CONSEIL : dînez légèrement et évitez les aliments sucrés pour limiter les fonctions de stockage.



Pour lutter contre le relâchement

Comme celle du visage, la peau du corps a tendance, avec les années, à se relâcher. Car, outre le ralentissement du processus de régénération des fibres de collagène et d'élastine, responsables du soutien de la peau, les bouleversements hormonaux liés à la ménopause sont aussi responsables de l'apparition de rondeurs localisées et de l'aspect plus relâché de la peau. Alors, pour l'aider à garder toute sa fermeté, certains soins intègrent aussi des actifs (comme des huiles essentielles) qui aident à redensifier les tissus.

NOTRE CONSEIL : insistez là où la peau a tendance à se relâcher le plus comme l'intérieur des cuisses ou des bras.

- Emul'Gel Galbe et Silhouette, Aroma-Zone, 10,50 €, ***
- Soin remodelant raffermissant, Etat Pur 17,70 €, ***
- Gel anti-cellulite raffermissant, Garnier, 10,90 €, *
- Anti-cellulite gel, Byphasse, 3,99 €, dans les magasins de discount, renseignements : 01 41 34 06 94.





Prêt à porter !

Issus de la cosmétotextile, leggings, shortys et autres culottes « ventre plat » permettent de faire la guerre aux capitons, sans en avoir l'air ! En effet, leur tissu est composé de microcapsules anticellulite qui se libèrent avec les mouvements. Mais ce n'est pas tout, car leur effet gainant permet de sculpter immédiatement la silhouette, à la façon d'une seconde peau.

NOTRE CONSEIL : n'hésitez pas à passer ce type de textile en machine (l'idéal à 30 °C) car leur efficacité est prouvée jusqu'à 30 lavages.

- Corsaire Duo Minceur Boocéramique, Lytess, 39 €, **
- Legging minceur Objectif Jambes fuselées, Mixa, 25 €, *
- Shorty anti-cellulite raffermissant, Nivea, 19,90 €, *

Contre la cellulite incrustée

La cellulite n'est pas l'apanage des rondes. Toutes les femmes ou presque sont touchées par ce problème de capitons disgracieux, responsables de l'aspect en peau d'orange, notamment au niveau des cuisses ou des bras. C'est pourquoi certains soins intègrent, outre une concentration élevée en caféine (un actif reconnu pour ses propriétés « brûle-graisse ») des actifs destinés à désengorger les tissus pour une élimination plus rapide des amas gras.

NOTRE CONSEIL : ces produits sont présentés sous forme de sérum pour être rapidement absorbés par la peau. Ainsi, vous pourrez vous habiller tout de suite après application.

- Sérums minceur globale Clé Végétale, Yves Rocher, 29 €, dans les magasins de la marque et ***
- Sérums Perfect Slim Laser Sculpt Sublime Body, L'Oréal Paris, 13,90 €, *
- Cellu Destock Serum Flash, Vichy, 33 €, **

Carole Chevalier



L'art du massage amincissant

Outre les performances des crèmes à visée amincissante, c'est aussi le massage qui accompagne leur application qui va vous permettre de sculpter votre silhouette. À condition d'être assidue et de le pratiquer tous les jours.



Les mouvements de lissage

1- Prélevez un peu de votre produit amincissant, puis étalez-le en remontant des chevilles jusqu'aux genoux, le long des cuisses (face interne),

puis vers les hanches pour finir au bas des fesses vers le haut.
2- Au niveau du ventre et de la taille, réalisez le massage avec les mains à plat, en effectuant

des cercles autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre.
3- Au niveau des bras, partez du coude vers l'épaule en insistant sur la face interne.



Les mouvements de pétrissage

1- Effectuez des mouvements de pétrissage lents et profonds, en déplaçant les mains en alternance de bas en haut. Partez

des chevilles jusqu'aux hanches pour les jambes.
2- Au niveau du ventre, déplacez vos mains de façon latérale de la gauche vers la droite.

3- Sur le bras, effectuez, avec les doigts de la main opposée, des mouvements de pétrissage du coude vers l'épaule.



Le palper-rouler

Le geste consiste à prendre un pli de peau avec les deux mains, à le décoller avec les pouces et à le faire rouler comme une vague en

conservant les pouces appuyés sous le pli cutané en avançant peu à peu les autres doigts. À effectuer de l'intérieur de la cuisse

vers l'extérieur, de haut en bas au niveau du ventre et des fesses, puis de l'intérieur vers l'extérieur au niveau du bras.

* En grande distribution.
** En pharmacies.
*** En VPC.

