

Questions de femmes

QUESTIONS DE FEMMES
AVRIL 2010



ET JE ME CHOUCROUTE COMMENT?

Pour maigrir,
prenons
le temps...
d'aller vite!

ENVIE DE MINCIR? EN SE POSANT LES BONNES QUESTIONS, ON MET TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ POUR Y ARRIVER VITE ET BIEN. ON RESPECTE QUELQUES RÈGLES D'OR, ON AJOUTE QUELQUES TOUCHES D'INVENTIVITÉ. ET ÇA MARCHE!

PAR ODILE CHABRILLAC

Les techniques dernier cri nous permettent d'éliminer nos kilos en trop rapido (et sans se fatiguer). Trop beau pour être vrai? Vous avez tort de douter. Si vous faites preuve de ténacité, vous constaterez rapidement que vous êtes bien moins serrée dans vos vêtements. On plébiscite depuis quelques années l'endermologie grâce aux dernières générations de Cellu M6 (Lipomassage by Endermologie: lipomassage.com), le Bodysculptor Excell + avec ses ondes et son système de pression cutanée (rens.: 01 40 07 59 50)... On a découvert plus récemment le MYA, de l'électrostimulation combinée aux ultrasons, drainant et tonifiant (rens.: 01 48 93 65 53), l'**Icoone** capable de reproduire un drainage lymphatique quasi parfait (rens.: 0820 82 10 28). Et certaines aiment toujours vibrer au rythme de la Power Plate®, validée par sa batterie d'études scientifiques. Encore plus express, la ceinture bardée d'électrodes que l'on porte à la maison pour tonifier ses abdos et redessiner sa taille (Slendertone). Et ça marche! C'est vrai, ici aussi, il faut être assidue (cinq séances de 20 minutes par semaine), mais ça revient nettement moins cher, et on peut faire autre chose en même temps (la vaisselle, la lecture, même les courses).