



BEAUTÉ > SPÉCIAL MINCEUR

VIVE LE fessier EN béton

Le problème principal ? La position assise derrière votre bureau pendant de longues heures. Vous ralentissez l'élimination naturelle au niveau de vos fesses en écrasant les capillaires sanguins.

À FAIRE

ASSISE À VOTRE BUREAU, POSEZ LES PIEDS AU SOL ET RELEVEZ LÉGÈREMENT LE HAUT DU FESSIER. L'idée, c'est de reposer sur les os sans écraser la masse musculaire.

Toutes les heures, ESSAYEZ DE CONTRACTER LES FESSES TRÈS FORT PENDANT 10 SECONDES. Ainsi, vous relancez la circulation sanguine et facilitez le travail d'élimination.

POING FERMÉ, massez en appuyant doucement pour bien toucher les différentes couches de la fesse. Prenez le temps de modeler lentement.

PRIVILÉGIEZ LES LÉGUMES ET LES FRUITS.

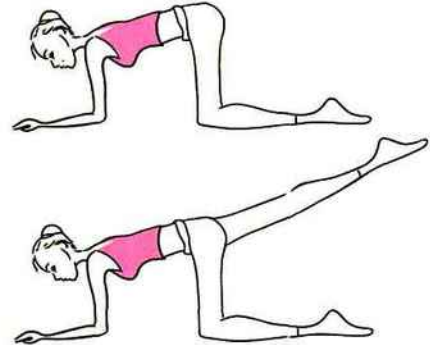
À ÉVITER

LE DESSERT SUCRÉ APRÈS LE LAITAGE, cela fatigue votre estomac, qui stocke plus facilement.

LE SEL EN ABONDANCE, en particulier, sur les plats préparés qui en contiennent déjà beaucoup. Et limitez les aliments riches en sel, tels la charcuterie ou le fromage.

TRAVAIL DES FESSIERS

Mettez-vous à genoux au sol, en appui sur les avant-bras écartés de la largeur des épaules. Inspirez et tendez la jambe droite, pied en pointe. Expirez et revenez dans la position de départ. Alternez avec l'autre jambe en faisant 10 fois le mouvement de chaque côté.



EXERCICE TIRÉ DE LA MÉTHODE MINCEUR, TOKYO PARIS

1. Crème Correction Intense, Défi Cellulite, 200 ml, Thalgo, 39 €
2. Chrono Stimulateur, Minceur Bio-Active, 200 ml, Phyl's, 46,60 €
3. Anti-Cellulite Tenace, Amincissant Chrono-Actif, Profiler Nuit, 180 ml, Linéance, 12,95 €
4. Masseur Anti-Cellulite, Nocibé, 39,90 €
5. Shorty Anti-Cellulite Raffermissant, Nivea, 19,90 €