



WEIGHT WATCHERS
MAI – JUIN 2018

OBJECTIF PLAGE : Opération maillot sans défauts

Par Sandrine Caralan-Massé

BEAUTÉ



OBJECTIF PLAGE

Opération maillot sans défauts

Exit l'angoisse à l'idée de parcourir en maillot de bain les quelques mètres qui séparent votre transat des premières vagues. Pour une silhouette harmonieuse dans quelques semaines sur le sable, on s'y prend maintenant et on applique nos conseils...

PAR SANDRINE CATALAN-MASSÉ



WEIGHT WATCHERS
MAI – JUIN 2018

ON RAFFERMIT SA PEAU

OBJECTIF : Regagner tonicité et fermeté au niveau de la taille, surtout si vous avez perdu dernièrement quelques centimètres autour de la taille et des cuisses.

L'OUTIL : Pour un maillot porté sur une peau lisse et tonique, investissez dans une crème raffermissante qui va participer à la fonte de la masse graisseuse ou anticellulite qui va éliminer la peau d'orange et améliorer ainsi l'aspect de la peau. Pour renforcer son action de déstockage des graisses retenues prisonnières dans les tissus, il est important d'appliquer la crème correctement. Déposez un peu de produit sur la zone à masser, puis réalisez des mouvements du haut vers le bas, main à plat. Frictionnez ensuite en mouvements circulaires toujours du haut vers le bas puis pétrissez en tenant la peau entre votre pouce et les autres doigts tout en faisant glisser. Crème, huile, gel, peu importe la texture. C'est une affaire de goût et ne détermine en rien l'efficacité. Appliquez-la tous les jours durant au moins 15 à 20 jours avant de pouvoir constater les premiers résultats.

L'IDÉE QUI BOOSTE : Pour un résultat vraiment visible, on peut compléter l'effet des crèmes en misant sur l'efficacité rapide de la Power Plate. La plate-forme vibrante sur laquelle vous réalisez vos exercices déclenche des contractions musculaires rapides et intenses, à raison de 35 par seconde, de l'ensemble des muscles du corps : abdominaux, triceps, fessiers... Cette stimulation permet de solliciter les muscles à 97 % de leur capacité contre seulement 30 % lors d'un entraînement traditionnel. La silhouette s'affine et se muscle en un temps record et en quelques minutes par jour.

L'IDÉE QUI BOOSTE : Pour un résultat vraiment visible, on peut compléter l'effet des crèmes en misant sur l'efficacité rapide de la Power Plate. La plate-forme vibrante sur laquelle vous réalisez vos exercices déclenche des contractions musculaires rapides et intenses, à raison de 35 par seconde, de l'ensemble des muscles du corps : abdominaux, triceps, fessiers... Cette stimulation permet de solliciter les muscles à 97 % de leur capacité contre seulement 30 % lors d'un entraînement traditionnel. La silhouette s'affine et se muscle en un temps record et en quelques minutes par jour.

