



BEAUTÉ

1 Une alimentation saine

Bouclez vos habitudes et adoptez les produits healthy qui ont déjà convaincu les filles les mieux guidées de la planète. Ces produits maîns – aux qualités nutritionnelles indéniables et faibles en calories – viennent remplacer ceux du quotidien : le sirop de yacon sucré vos yaourts, les tagliatelles de konjac remplacent les classiques coquillettes, et le matcha épice votre bol de lait au chocolat du matin.

Encas healthy



1. Craquelins de fraises, Supersec chez Natania, 4,99 €.
2. Porridge, fibres, 2,47 €.
3. Matcha on the go, teapigs, 19 €.
4. Graines de chia, Matcha Bio chez Nature & Découvertes, 6,99 €.
5. Sirop de yacon, No' sur matcha, 16,99 €.
6. Kitimes (tagliatelles) de konjac, Gerlinéa, 1,83 €.

Régime 5/2 VS Détox liquide



Pour purifier l'organisme et activer la perte de poids, misez sur une cure détox rapide (entre 1 et 3 jours). Les plus radicales osent le juicing, comme à Hollywood, qui consiste à rivaliser que du liquide. Efficace mais difficile. Les plus gourmandes fondent pour le régime 5/2 (cinq jours d'alimentation normale puis deux jours de fasting – un repas light à 500 calories) dont la styliste culinaire Delphine de Montalier se fait l'écho en France.

MINCE alors!

M'avant l'essayage du maillot de bain! Il est temps de s'attaquer à nos rondeurs disgracieuses. Pour ça, on mise sur le combo gagnant : une alimentation saine, des soins minceur et du sport à gogo!

Marine Boisset



Gigi Hadid
Objectif "tout comme Gigi" : un corps avec des formes mais ferme et tonique!

2 Les boosters



Draineurs, gélules ou patchs minceur : on mise sur ces véritables coups de pouce sans en abuser. Caféine, guarana, maté, thé vert... Ils sont tous bourrés d'actifs stimulant le système de détoxification pour éliminer les graisses et purifier l'organisme.

1. Concentré à l'extrait d'artichaut, Etoxis, Gerlinéa, 6,99 €.
2. Gélules Extra de poids 4 en 1, Javanine, 15,75 €.
3. Gélules Facile de Guipin, Secrets de Mère, 18,50 €.
4. Aquapline Minceur, Watermeyer, 6,70 €.
5. Patchs minceur, Linéance, 14,60 €.
6. Turbo Detox Kala, Forêt Pharma, 15 €.
7. Patchs Weight Loss, Patchness, 26,90 €.

3 Les soins

Une silhouette affinée et une peau lissée : on en rêve toutes. Le secret? Se masser tous les jours avec des produits concentrés en actifs drainants et aminçissants. Et, bonne nouvelle, les formules nouvelle génération pénètrent rapidement : on peut s'habiller tout de suite après l'application.



1. Gel anticellulite, Byphasor, 3,99 €.
2. Gel crème minceur rapide, Guenst, 29 €.
3. Perfect Slim Laser Perfect Rescapot, L'Oréal Paris, 12,90 €.
4. Sérums huile affinant corps, Decléon, 18,50 €.
5. Savon exfoliant corps, Algotherm, 6,50 €.
6. Sérums minceur Size & Go, Sunalliance Cosmétique, 32,50 €.
7. Laiton raffermissant Phyta Intense, 47, 69 €.
8. Gel minceur, Isoli chez Leclerc, 8,95 €.

4 Le sport



Le booty shake
Patricia Badin, noctambule parisienne, donne des cours de booty shake pour se sculpter un fessier d'enfer. [facebook.com/battitudeparis](https://www.facebook.com/battitudeparis)



Le Pil Ballet
Créée par la danseuse Octavie Escure, cette discipline allie fitness et danse classique pour un corps tonifié et une posture de princesse. [fit-ballet.com](https://www.fit-ballet.com)



Le Yako Up!
Sur une musique entraînante, ce coup de cardio sur trampoline redessine la silhouette en s'amusant! Yako Up! dans les clubs L'Orange bleue.



Sunset via Try&Do
Le pass Try&Do permet de varier les plaisirs en testant des activités toujours plus originales comme le Sunset, du surf indoor! Pass illimité Try&Do, 99 € par mois.

Quoi de neuf en institut?



» La cryolipolyse chez Osaya
L'esthéticienne passe un embout glacé (entre 0 et -8 °C) sur les zones rebelles. Le choc thermique va réveiller les cellules graisseuses qui vont se rétracter, se détruire et finir par être évacuées naturellement les jours suivants. Résultat immédiat et durable. Séance de 50 minutes, 90 € sur [osaya.com](https://www.osaya.com).

» Les ventouses au Lanzi Spa
Le tout-Hollywood est adepte de cette technique ancestrale : les ventouses – semblables à des pots en verre – sont chauffées puis posées sur des points stratégiques. En agissant par suction, la circulation lymphatique est relancée et l'élimination des graisses activée. Séance de 20 minutes, 30 € sur [lanzi-spa.com](https://www.lanzi-spa.com).