



Un ventre plat et tonique

Bientôt la plage, et votre ventre a profité de la mi-saison pour s'enrober ? Trois façons de faire la paix avec lui et de l'affiner.



Des crèmes ciblées efficaces

Pour gagner sans transpirer, adoptez un soin contenant un activateur de lipolyse, qui va désengorger durablement les cellules graisseuses, et des actifs raffermissants pour renforcer le tissu abdominal. Parmi les meilleurs actifs minceur, retenez l'indétrônable caféine et des drainants efficaces, comme le ruscus, le petit-houx ou le marron d'Inde. Pour redonner de l'élasticité à la peau, faites confiance à l'acide hyaluronique, à la plante Centella asiatica ou à l'algue kalpariane, capables de tonifier et de lisser l'épiderme en douceur. Enfin, pour estomper les imperfections, améliorer l'aspect de la

peau et agir en profondeur, adoptez un soin perfecteur qui floute, lisse et sublime subtilement.

NOTRE SÉLECTION

Les pros de la fermeté

Liftante. Crème Excellence Fermeté à la kalpariane, Delarom, 54 €. **Regalbant.** Concentré de finesse, L'Occitane, 48 € (1). **Tonifiante.** Crème Huile Fermeté, Nocibé, 19,95 € (3).

Les crèmes affinatrices

Hydratant lissant. Instant Smoothing & Moisturizing Body Treatment, Skin Fitness, Biotherm, 41 €. **Flouteur minceur.** Body Blur, Shaka Shaka,

Phytomer, 68 € (2). **Voile de hâle.** BB Body Perfecteur corps 5-en-1, Garnier, 9,90 € (5). **Les ennemis de la cellulite Modelant.** Sculpteur Ventre et Taille, Défi Fermeté, Thalgo, 39 €. **Turbo.** Cellu Déstock Sérum Flash, Vichy, 32 € (4). **Affinant.** Sculpt Silhouette, Réponse Corps, Matis, 59 €.



LA BONNE GESTUELLE

3 minutes de massage par jour pour obtenir davantage de tonicité.



Lissez la peau du ventre avec les paumes de la main, puis pincez-la en légers mouvements de palper-rouler.



Massez avec la paume autour du nombril, en mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre.



Pressez les mains sur l'un des côtés en inspirant et en gonflant le ventre. Procédez de cette façon 5 fois de chaque côté.

