

ELITE

**ADMIRAL 54 M
SEA FORCE ONE**
EXTRÊME YACHT

**BOXSTER & CAYMAN
GÉNÉRATION II**
LES ÉCOCHICS
DE PORSCHE

MODE
LE LUXE ANTI-DÉPRIME

**CANNES
FAIT SON CINÉMA**
MODE D'EMPLOI

DIEGO DELLA VALLE
L'ART DU MANAGEMENT
ÉQUITABLE

MONTRES
L'HEURE EST AUX
VALEURS SÛRES

SEYCHELLES
LE BONHEUR, LES
PIEDS DANS L'EAU

ET AUSSI...
TOM HANKS
BUZZ ALDRIN
DIDIER CHAMIZO
SARAH MARSHALL

FELIPE MASSA

ICÔNE FERRARI



VENTRE PLAT, GLOIRE ET BEAUTÉ

LES CINQ COMMANDEMENTS

CHAQUE ANNÉE, LE COMPTE À REBOURS (RE)COMMENCE AU SORTIR DE L'HIVER. FACE AU MIROIR, LA MÊME CONSTATATION...

À TROIS MOIS DE L'ÉTÉ, UNE PRISE EN MAIN SIMPLE, NÉANMOINS MÉTHODIQUE, VOUS PERMETTRA DE PASSER

AVEC SUCCÈS L'ÉPREUVE DU MAILLOT DE BAIN. ET PLUS SI AFFINITÉS. PAR ISABELLE GARNERONE



DASH

1. L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE. Pour lutter contre les kilos superflus, le premier diktat est l'hygiène alimentaire. Si, aujourd'hui, tout le monde sait qu'il faut préférer les protéines et les graisses non saturées, les légumes et fruits pour détoxifier l'organisme, l'appui d'un diététicien s'avère la clé de la réussite. Envisager un régime signifie faire attention à son alimentation, donc éviter les aberrations et déséquilibres.

2. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. Autre principe de base, l'activité physique qui requiert régularité car, dès que les muscles ne sont pas sollicités, le métabolisme se ralentit. Le minimum syndical en la matière est 30 minutes, trois fois par semaine. Mais vos efforts demeureront vains pour des bourrelets localisés. Un homme stocke au niveau de l'abdomen... Alors quelles solutions anti-capitons pour une zone grasseuse rebelle ?

3. LA LIPOLYSE LASER. "Soins nouvelle génération, la lipolyse laser permet de traiter les zones de surcharge grasseuse, à condition que l'excès de tissus gras ne soit pas trop étendu ni trop épais. L'avantage, elle se pratique en milieu ambulatoire", explique Thierry Lafitte, médecin esthétique.

- Comment ça marche ? On commence par injecter un liquide qui a pour mission la destruction par éclatement des adipocytes, qui va en même temps anesthésier la zone à traiter. Ensuite, une fibre optique sera reliée à un laser qui va délivrer une chaleur de 40 à 60° et brûler le reste des adipocytes qui n'auront pas été détruits. Deux actions en une : un éclatement cellulaire et une fonte des adipocytes. Plus encore, la chaleur du laser entraîne une rétraction cutanée et une production de collagène qui va améliorer la tension cutanée.
- Quelles zones ? Cette technique est idéale pour les zones qui étaient jusqu'à présent considérées peu adaptées à un traitement traditionnel de liposuccion comme le visage (double menton), les bras, la partie supérieure de l'abdomen, les genoux.
- Ses limites ? L'épaisseur du tissu grasseux.
- Et après ? On se met au sport immédiatement après et surtout dans les dix jours qui suivent l'intervention, l'activité musculaire étant un drainant.
- Les contre-indications ? Le soleil dans les dix jours qui suivent l'intervention.
- Le résultat ? Il est optimum entre les dix et quarante-cinq jours suivants.
- Le prix ? À partir de 1 500 euros.

4. IMOOVE. Le fitness high-tech sur Imoove, une machine extraordinaire sur laquelle on travaille sur la base d'un mouvement ellipsoïde, qui reprend celui des vertèbres. Cet appareil s'adapte à une multitude de sollicitations et se substitue à la pratique de tous les sports ou presque.

• La promesse de la machine ? "Il suffit de deux ou trois séances de 30 minutes par semaine pour atteindre ses objectifs", explique Frédéric Six, coach. Grâce à un éventail de 45 programmes, à trois niveaux de difficulté, soit près de 225 exercices, il est certain d'établir un menu parfaitement adapté aux besoins de chaque utilisateur.

5. LA POWER PLATE. "La Power Plate permet de solliciter intensément chaque muscle qui se renforce donc mécaniquement. On peut se servir des vibrations émises par la machine pour se masser, selon des exercices spécifiques, qui vont décoller et casser les cellules grasseuses. Elle améliore la circulation sanguine et permet aux cellules d'être approvisionnées en énergie plus rapidement, ce qui favorise ainsi l'élimination des toxines. La Power Plate stimule l'accroissement de la densité osseuse, et aide donc à lutter contre l'ostéoporose", commente Frédéric Six. <