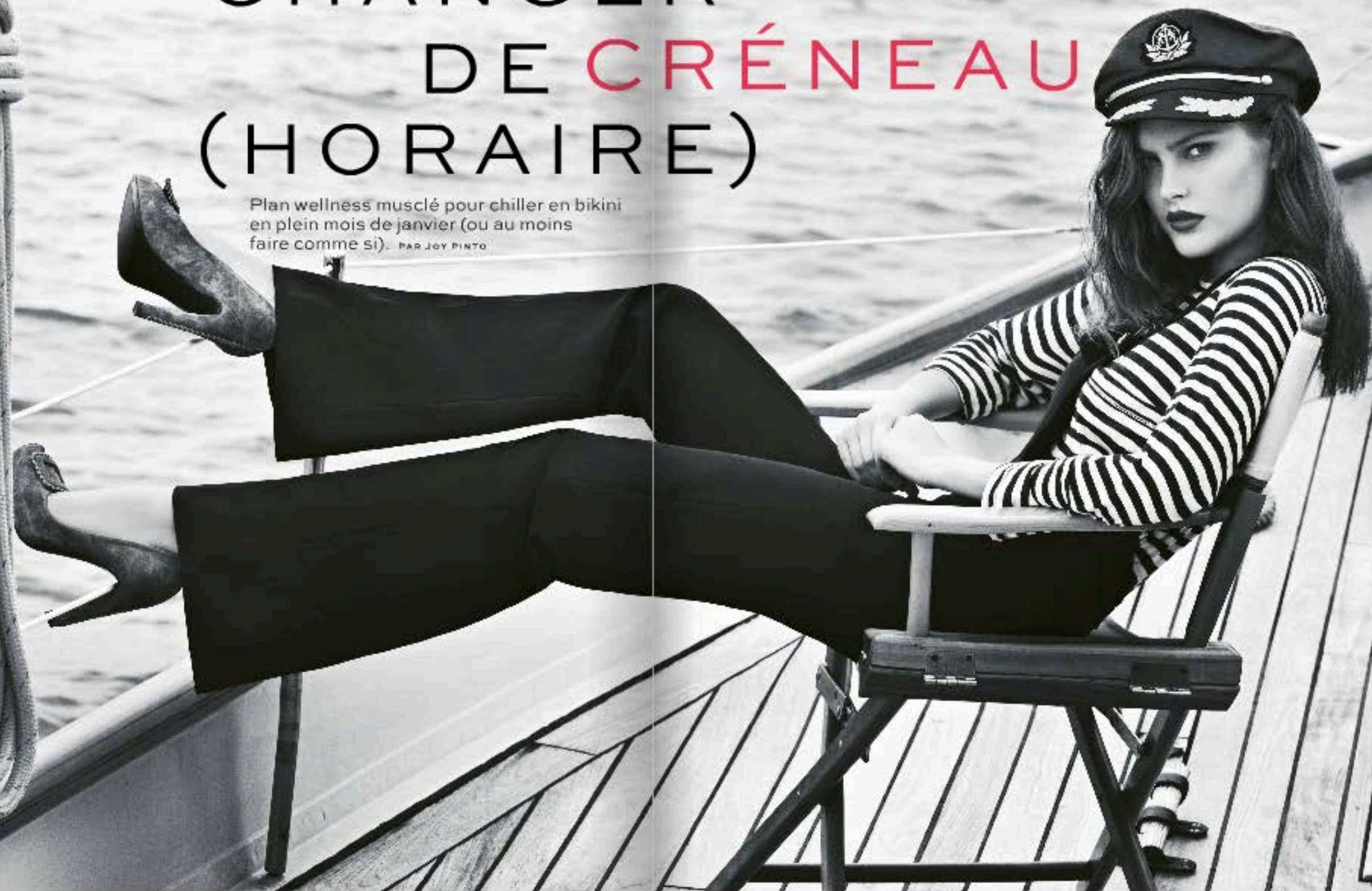


CHANGER DE CRÉNEAU (HORAIRE)

Plan wellness musclé pour chiller en bikini en plein mois de janvier (ou au moins faire comme si). PAR JOY PINTO



S

Si vous faites partie des 34,8 millionnaires répertoriés par le Global Wealth Report du Crédit Suisse, alors : 1/ vous avez vraiment du bol, 2/ vous vous demandez encore ce qui clochait avec le compte Instagram richkideotehran, 3/ vous vous parfumez sûrement à l'eau de parfum Money, avec son pack en vrais dollars déchiquetés... Bref, vous avez un « certain » goût et pas mal de temps à perdre (mais si vous voulez m'adopter, on peut lancer une procédure). Tels les fortunés de ce monde, vous allez investir les collections Croisière comme si demain n'existait pas, histoire de passer Noël aux Maldives en étant présentable. En revanche, l'argent ne faisant pas tout (il faut bien qu'il y ait une justice), il n'est pas dit que votre corps soit tout à fait adapté aux pièces ultra-découpées de la saison. Même combat pour les 99,99% restants (nous, les pauvres) sous le soleil de Pontault-Combault. Défibillez, cette stratégie en cinq étapes devrait vous permettre de cruiser tranquillement à Lamu comme en Seine-et-Marne.



LA BO STATEMENT DIOR

Saison après saison, ce faux long propre à la Maison transforme les filles au cou délicat en princesses. Et les autres en ratons laveurs.

• **Le bon workout** : mains à plat sur une table, étirez les épaules en arrière pour que les omoplates se touchent. Là, rentrez le menton au maximum et tenez la position dix secondes puis recommencez à, explique Joffrey Bihin, personal trainer*. À faire une minute par jour pour étirer le cou et améliorer le port de tête en une semaine.

• **Le plan diet** : jetez les sucres lents et rapides (tous, donc) à la poubelle car ils se changent en graisse sur cette zone.

• **Le bon réflexe** : si le problème est d'ordre volumétrique, il vous faut un soin amincissant. Oui, celui que vous vous mettez sur les fesses fera l'affaire.

• **Post-it mental** : contraindre le relâchement des tissus en ajoutant un soin pour le cou et le décolleté qui retend la peau.

*homecoachsport.fr



• Serum Lift Affine Visage, Clarins, 61€, clarins.fr
• Crème Forever Youth Liberator 7-Shape, Yves Saint Laurent, 114,50€, ysl-parfums.fr
• Serum Flash Cellulackback, Vichy, 33€, vichy.fr

LES SPARTIATES MONTANTES MIUMIU

Sublimes, hein ? On vous rappellera quand même que 0 talon + X lanières croisées jusqu'aux genoux = 2 gigots de sept heures.

• **Le bon workout** : assise, jambes tendues, attrapez vos orteils et tirez. Si vous êtes moins souple qu'une proposition du Medef, choquez vos pieds avec une serviette. Une minute matin et soir et vous pourrez voir un (léger) allongement en dix jours.

• **Le plan diet** : ajoutez une cuiller à soupe de riz basmati (celui à l'index glycémique le plus bas) à vos légumes pour enrayer la rétention d'eau. « Il absorbera leur trop-plein d'eau », explique Isabelle Benoit, directrice de la communication scientifique Esthederm. En bonus, une petite cure de jus de bœuf diurétique éliminera les excédents sans déminéraliser l'organisme.

• **Le bon réflexe** : de l'autobronzant afflnera le volume global de la jambe. Pour les pointilleuses : sculptez-les au bronzer, en créant une ombre sous le muscle.

• **Post-it mental** : les activités qui basculent le poids du corps sur l'avant des pieds font gonfler les mollets. Ça veut dire adieu le step, la corde à sauter, le vélo (s'il y a des pentes sur votre chemin), monter les escaliers et... les talons.



• Jus de Bœuf, Weleda, 30€, weleda.fr
• Poudre Soleil, M.A.C. Skin So Soft, 27,50€, maccosmetics.fr
• Autobronzant Liquid Tan Medium, James Read, 35€, thebeautyat.com



L'ENCOLURE NAGEUSE GUCCI

Encore plus vénère que sa copine l'Américaine, cette découpe ultra-échancrée ne tolère que les bras des danseuses classiques. Encore que...

• **Le bon workout** : rien de mieux que les pompes (sur les genoux, c'est plus facile) pour renforcer le grand pectoral (et donc dégommer l'altéux plié au niveau de l'aisselle) et les triceps (parce qu'entre avoir des bras et les ailes de Batman, il faut choisir). Trois séries de 20 pendant six jours et on vous promet des résultats visibles.

• **Le plan diet** : la mauvaise nouvelle, c'est que cette zone est vraiment récalcitrante. Dites au revoir aux sucres lents, aux sucres rapides et à votre joie de vivre.

• **Le bon réflexe** : la texture de peau, c'est ce qui fait la différence. À cet endroit, elle est souvent granuleuse. Deux fois par semaine, lissez-la avec un peeling chimique (surtout pas avec un scrub, qui excitera l'épiderme).

• **Post-it mental** : chaque jour, buvez un green juice pour alcaliniser le corps. Débarrassé de ses toxines, il s'allègera plus vite. La bonne recette : cinq branches de céleri, un demi-concombre, une poignée de légumes, une fine tranche de gingembre et le jus d'un citron. conseille Elizabeth Montgomery, holistic nutritional therapist.



• Jus de Fessée, pack Green Gourd (7 jus pour la semaine), Yumi, 39€, yumi.fr
• Peeling Glycolique Hebdomadaire en 5 minutes, Strivectin, 75€, strivectin.fr
• Hiale Rejuvenante & Revitalisante, Aurelia Probiotic, 62€, aureliaprobiotic.com

LA ROBE-CHEMISE ALEXANDER WANG

C'est fou comme elle est canon... Et comme sa transparence fait paraître les cuisses deux fois plus magistrales (en langage de la vraie vie, ça veut dire fat).

• **Le bon workout** : allongée sur le côté, jambes tendues, les pieds serrés dans un élastique, faites vingt secondes de battements et tenez vingt autres secondes avec la jambe en l'air. Quatre minutes de chaque côté tous les soirs et dans dix jours, la cellulite sera partie s'installer dans l'Aisne.

• **Le plan diet** : pour dégommer le gras de la culotte de cheval, Abdoulaye Fadiga, fondateur de la salle de sport 50 Foch, conseille un apport quotidien en protéine d'un gramme par kilo, pour que le muscle se tonifie et dope le métabolisme. FYI : 1œuf = 6g, 100g d'avoine = 17g, 100g de poisson = 13 à 20g, 100g de quinoa = 13g. En revanche, mollo sur la viande qui contient un bon lot de toxines pro-celluliteuses.

• **Le bon réflexe** : chaque jour, brossez le corps à sec par mouvements ascendants, pour chasser les toxines et libérer les adipocytes, préconise Madeleine Shaw, coach en nutrition. Trichez un peu avec l'effet blur d'un soin légèrement irisé.

• **Post-it mental** : une cure de six comprimés de spiruline par jour pendant un mois fait décoller la synthèse de protéines.



• Brosse Plus Visage et Corps, Clarisonic, 225€, clarisonic.fr
• Gélules de Spiruline, Arkopharma, 8,30€, les 45 comprimés, arkopharma.fr
• Serum Eclair The Good Stuff, May Lindstrom, 100€, bazar-bis.com



LE TOP BANDEAU BALMAIN

L'enfiler, c'est être prête à sortir en soutien-gorge : plus badass, tu m'appelles. Encore faut-il un minimum de dignité abdominale...

• **Le bon workout** : muscler et brûler en même temps, en intégrant des abdos dans une routine fractionnée à haute intensité : 20 squats, 20 jumpings jacks (sauts bras et jambes écartés) et 20 montées de genoux alternées en sautant, suivies par du gainage : trente secondes en position de pompe, pareil sur les avant-bras, idem en étant allongée sur le dos et en soulevant la poitrine, bras et jambes tendues vers le ciel. À raison de trente minutes, trois fois par semaine, vous verrez du (vrai) mieux en un mois.

• **Le plan diet** : dissociez protéines et glucides. « Ingérés ensemble, ils font ballonner car ils ont besoin d'enzymes différents pour être digérés », explique Elizabeth Montgomery. Accompagnez les viandes ou les féculents de légumes cuits (pour éviter que les fibres crues ne gonflent).

• **Le bon réflexe** : associez un soin anti-cellulite et raffermissant à un massage d'été : paume à plat au-dessus du pubis, tournez autour du nombril en remontant vers la droite. Faites trois tours avec une faible pression et trois autres en appuyant plus fermement.

• **Post-it mental** : « les aliments riches en probiotiques, comme le kéfir, le kimchi ou le kombucha, restaurent la flore intestinale », recommande Madeleine Shaw.



• Crème Multi-Cible Minceur Soin, System, Esthederm, 59€, esthederm.com
• Jus de Fessée, Aurelia Probiotic, 62€, aureliaprobiotic.com
• Complément alimentaire Advanced Multi-Billion Dophilus, Solgar, 19,60€ les 30 comprimés, solgar.fr