



6 Une méthode « vibrante » contre la peau d'orange

Utilisée en médecine rééducative (lymphœdème) et en médecine du sport comme antidouleur, l'Endosphères Therapy met en œuvre un cylindre produisant de puissantes vibrations rotatives. Ces dernières exercent une stimulation superficielle des tissus, qui se répercute en profondeur. Elles améliorent la microcirculation, réduisent l'inflammation des tissus (une composante de la cellulite), drainent les liquides lymphatiques et tonifient les muscles. Déconseillé en postcancer pendant cinq ans et aux femmes enceintes. Endosphères Therapy, 8 à 10 séances (45 mn), 90 € l'unité. endospheres.fr



5 Un kiné 3.0

On connaît la société LPG et son fameux palper-rouler. On connaît moins HUBER® 360, une machine utilisée uniquement par les kinés qui utilise une énergie de très haute intensité pour offrir en 10 minutes ce qu'on aurait peine à obtenir en 30 minutes de fitness + 20 minutes de vélo! Le challenge consiste à maintenir la position indiquée, debout sur l'appareil, tout en maîtrisant les mouvements du plateau et en atteignant les cibles apparaissant à l'écran. Résultat ? On consomme des calories, on brûle les graisses et on gaine les muscles profonds du corps en un temps record. Huber® 360 LPG, à partir de 10 € les 10 minutes; lpgmedical.com

7 Quatre compléments nutritionnels coup de pouce

Aux algues. L'algue brune et le guarana diminuent l'absorption des graisses et stimulent leur dégradation.

L Gélule minceur Slim Design FlancyL, 24,80 € les 60.

Au blanc d'œuf. À base de protéine de blanc d'œuf, il réduit les pulsions alimentaires et stimule l'hormone de la satiété. Déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes allergiques aux œufs et en insuffisance rénale.

M Ovamine, 59,90 € les 45 sticks (en pharmacie).

Aux huiles essentielles. Réduites en poudre, elles stimulent les fonctions d'élimination de l'organisme tout en réduisant les graisses.

N Puroessentiel Minceur booster draineur, 19,90 € la boîte de 240 g.

Au curcuma. Guarana, curcuma, cola, tilleul, chicorée et coriandre, ce cocktail de plantes aide à brûler, drainer et destocker les graisses pendant un mois.

O Oenobiol Draineur Minceur, 54,50 € les 60.



DR. SHAYDY SHUTTERSTOCK / PRESSIE