

Beauté - Shopping beauté - Minceur - Cellulite - Crème anti-cellulite +

## Ma morphominceur: j'ai la silhouette en forme de O comme Kate Winslet

Par Anne Biancarelli et Caroline Dartus - Le 13 juin 2017 à 17h30 - mis à jour 13 juin 2017 à 18h18

Partagez sur Facebook 

Partagez sur Twitter 









© BESTIMAGE

Kate Winslet



**TOP 100**  
des idées cadeaux  
pour  
**LA FÊTE  
DES PÈRES**

wishibam

SONDAGE



Que pensez-vous de

**A chaque silhouette, son programme minceur ! Si vous avez la silhouette en forme de O, c'est-à-dire ronde, foncez sur ces conseils nutritionnels et ces produits adaptés à vos besoins ! Pour faire capituler vos capitons pour de bon et**

## pour mincir là où il faut (et seulement là)...

Mincir, pas si facile ! Chaque morphologie possède ses points forts et ses points faibles. Pour vous aider à bien cibler les zones à traiter, il faut d'abord définir votre type de silhouette.

Les silhouettes en forme de O caractérisent **les femmes pulpeuses et enrobées**. Toutes les parties du corps sont en courbes (épaules, taille, bassin, cuisses). **La taille est peu marquée**. Les silhouettes de ce type ont des rondeurs réparties sur tout le corps.

Si tel est votre cas, votre morphologie est de type pléthorique. **Ici, la graisse va se stocker sur l'ensemble du corps** (buste, bras, ventre, hanches, fesses, cuisses, mollets) et sera répartie de façon homogène et gracieuse. Cette silhouette pulpeuse a tendance à manquer de tonicité et la peau à se relâcher.

### Côté nutrition

Gardez en tête que la graisse du haut et du bas n'est pas la même. Votre objectif est de mincir lentement et partout. Vous vous affinerez ensuite (avec une activité sportive). Optez pour un régime équilibré, zappez les sucres rapides et lents. Favorisez les viandes maigres, les poissons, les légumes, les céréales, les laitages et un peu de fruits.

### Côté shopping

1. Lait Hydratant Raffermissant Corps, Ultra Doux, 250 ml, **Garnier**, 4,20 €
2. Minceur Détox, Lipoféine 7 jours, boîte de 7 unidoses, **Laboratoires Arkopharma**, 19,80 €
3. Nectar Corps Divin, Kami, 200 ml, **Perlanesse**, 59 € (en pharmacies premium, dans les spas, instituts de beauté et sur perlanesse.com)
4. Baume Corps Fermeté Intégrale 3 en 1, Intelligence Fermeté, 150 ml, **Dr Pierre Ricaud**, 32 €
5. Huile Sèche, 4 en 1, Body Oil, 200 ml, **Nivea**, 9,20 €
6. Sérum Activateur Minceur, Morpho Fitness, 100 ml, **Institut Esthederm**, 45 €

### Le coup de pouce

Le Slim Massage Coach est un accessoire de massage intelligent breveté qui associe l'efficacité mécanique du massage à un service de coaching, boosté par les données de votre smartphone. Ce bijou de technologie aide à réduire la cellulite, à raffermir les contours et à améliorer l'élasticité de la peau. A raison de 3 minutes par jour, il s'utilise, pendant la douche, sur le ventre, les cuisses, les jambes et les bras. Vous verrez une différence significative au bout de 28 jours.

7. Slim Massage Coach, **Elancyl**, 80 €, (disponible en mai, en pharmacies et parapharmacies).

Retrouvez nos conseils pour la silhouette en V comme Cameron Diaz et la silhouette en A comme Jennifer Lopez, ainsi que le shopping spécial minceur du jury des lectrices de Closer.



#### Un boost d'hydratation

Une peau repulpée pendant 24h avec le nouveau Moisture Surge Hydratant Concentré Clinique.

AY



## TOP 100

des idées cadeaux  
pour

## LA FÊTE DES PÈRES

wishibam

### SONDAGE



Que pensez-vous de l'arrivée de Benjamin Biolay dans le jury de "Nouvelle Star" ?

- Génial, c'est un vrai faiseur de tubes, il connaît la musique
- Bof bof, il est trop bobo pour une émission comme "Nouvelle Star"