



t si on demandait un peu d'aide pour se sentir bien dans ses baskets et afficher des courbes harmonieuses cet été? Intégrer l'électrostimulation à ses séances de fitness est un bon moven de

retrouver rapidement une silhouette ferme et tonique. Il suffit d'apposer les électrodes sur la partie à travailler. De cette façon, on booste ses exercices et on travaille efficacement chaque partie

du corps. Reste à se laisser guider par les différents programmes et les exercices disponibles en vidéo sur YouTube. À nous le Bikini cet été! Compex Fit 5.0. 629 €. Compex.

Pour surveiller sa ligne

Pour garder un œil sur sa forme, cet impédancemètre nous aide à veiller au grain. Il analyse notre masse graisseuse, musculaire, hydrique et osseuse. Une ois toutes les données corporelles récoltées, il nous ndique notre besoin journalier de calories. Le pèse-personne se synchronise également avec son

application BodyShape, dotée d'un coach virtuel, qui nous apporte de l'aide et de la motivation, nous donne des conseils nutrition et un programme d'entraînement ludique. Le top pour se motiver à garder le bon cap! Impédancemètre connecté,

MINCIR ZEN!

L'alimentation et le sport sont des facteurs primordiaux pour mincir efficacement et durablement, sauf qu'on oublie trop souvent le rôle des émotions dans la prise de poids. Alors, pour mettre toutes les chances de son côté et atteindre sereinement ses obiectifs. les Laboratoires Bimont ont mis au point une cure minceur holistique, où corps et esprit sont en parfaite harmonie. Inspirés des principes de la médecine chinoise, ces deux compléments alimentaires sont à base de plantes : thé vert, lotus, mandarine, radis..., aux propriétés détoxifiantes, et jujubier, muguet du Japon,



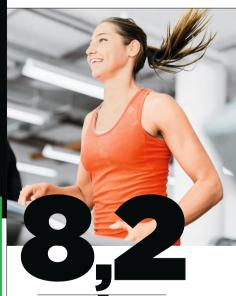
sauge de Chine..., qui favorisent le lâcherprise. Restons zen! Coffret minceur 2.0 (3 piluliers de 200 gélules végétales), 79 €, Laboratoires Bimont.

Gommer la peau d'orange

Désormais, la marque CelluBlue a son huile pour dégommer les capitons. Composée d'huiles d'amande douce et de tournesol. elle nourrit et sublime la peau et nous enivre de son parfum de monoï. L'huile s'applique matin et/ou soir en massage circulaire sur les zones ciblées (cuisses, fesses, ventre, bras, etc.). Elle a été spécialement concue pour s'utiliser avec la ventouse bleue anticellulite de la marque, qui permet de reproduire la tech-



nique du palper-rouler pour aider à éliminer la peau d'orange. Pour une peau plus lisse, plus ferme et douce. Huile CelluOil, 15,99 €, sur Cellublue.com



C'EST LE POURCENTAGE DE LA POPULATION FRANÇAISE INSCRITE DANS L'UN DES 4 000 CLUBS DE SPORT DE L'HEXAGONE.

UN CHIFFRE EN AUGMENTATION DE 5 % ENTRE 2015 ET 2016. ET VOUS, VOUS AVEZ UN ABONNEMENT EN SALLE?

Source : étude Deloitte et Europe Active 2017.