

vie **privée** forme

TECHNIQUES POUR MINCIR LE BANC D'ESSAI

Les machines pour éliminer petit bedon et culotte de cheval se perfectionnent sans cesse. Nous avons testé les dernières-nées.

UN NOUVEAU ROULEAU POUR LE CELLU M6

Cellu M6, on connaît, mais LPG a mis au point de nouveaux rouleaux encore plus efficaces, qui tournent en sens contraire, pour bien saisir le pli de la peau, et ne font pas mal du tout. L'action sur la rétention d'eau et sur la peau d'orange est encore meilleure. La tonicité de la peau est améliorée dès les premières séances et on ressent tout de suite un réel bien-être. Le prix : 50 € la séance de 35 minutes.

■ Renseignements : 0 800 803 806 et sur www.endermologie.fr

LE POWER [517]

Comment ça marche ? On combine le Narl [517], un appareil qui émet des ultrasons, et la Power-Plate, une plateforme vibrante qui sollicite toutes les fibres musculaires. On pose 4 pads émettant des ultrasons sur la partie que l'on souhaite traiter pendant 15 mn, afin de vider les adipocytes de leur graisse. Aussitôt après, on passe sur la Power-Plate pendant 20 à 25 mn, pour faire travailler les muscles et consommer les graisses libérées.

Quels résultats ? Au fil des séances, les graisses s'éliminent et, surtout, grâce à la Power-Plate, on se muscle rapidement. Au bout de la dixième séance, on observe un vrai résultat.

Les plus : les ultrasons, silencieux et indolores. Et la conjugaison de deux techniques complémentaires.

Les moins : il faut pouvoir supporter la Power-Plate. Pendant les premières séances, les vibrations provoquent des démangeaisons et, parfois, des maux de tête. Et il y a des contre-indications : migraines, maladies articulaires...

Le prix : environ 75 € la séance. ■ www.power-plate.fr

LA GYM MÉTABOLIQUE PASSIVE (GMP 4-14)

Comment ça marche ? Des infrarouges longs produisent de l'énergie qui permet de brûler



des calories et d'éliminer les toxines. En pratique : on s'allonge sous un dôme pour une séance de 30 à 45 mn. La température corporelle augmente de 2 °C, ce qui provoque une sudation importante.

Quels résultats ? On perd de 800 à 1 000 calories par séance, avec diminution de la rétention d'eau. Le GMP améliore aussi la circulation sanguine, élimine la fatigue et soulage les douleurs musculaires.

Les plus : on dégonfle rapidement, dès la deuxième séance. Sensation de détente provoquée par la chaleur. Nette diminution de la peau d'orange.

Les moins : il faut supporter la chaleur (50 °C) et le fait de rester enfermée pendant 1/2 heure dans l'appareil.

Le prix : 45 € la séance. ■ Neuf Energie, tél. : 01 39 93 86 11.

L'EXCELL BY BODYSCULPTOR

Comment ça marche ? La nouvelle méthode de Bodysculptor associe un système d'ondes biomagnétiques, qui agit sur les adipocytes en faisant

pressothérapie, un drainage qui permet d'évacuer, par les systèmes lymphatique et circulatoire, les graisses libérées. Les deux systèmes fonctionnent en même temps. En pratique : six sangles inductrices chauffantes enveloppent les parties à traiter (taille, hanches, fesses, cuisses, bras et mollets) et deux bottes et une ceinture de pressothérapie viennent recouvrir ces sangles.

Quels résultats ? En principe, on table sur une perte moyenne de deux tailles en douze séances de 50 mn, sur quatre semaines. **Les plus :** dès la cinquième séance, on a l'impression de dégonfler. C'est excellent pour les jambes et on se sent très vite beaucoup plus légère.

Les moins : il faut supporter la chaleur, car cette méthode fait beaucoup transpirer.

Le prix : environ 80 € la séance. ■ Tél. : 01 40 07 59 50 et www.bodysculptor.fr

ANNE DAVIS

LA MÉTHODE DEBUSSY

INFRAROUGES ET MASSAGES PROFONDS SUR DES ZONES TRÈS CIBLÉES.

50 € LA SÉANCE DE 45 MN.

■ WWW.DEBUSSY.BE

ELLE

C'EST POSSIBLE
ARRÊTER DE FUMER
SANS GROSSIR

EXTRAITS
EXCLUSIFS
**SÉGOLENE
ROYAL**
SE LIVRE

**PANTALONS
L'EXTRALARGE
C'EST EXTRACHIC**

LE PETIT JULIEN
UNE AUTRE
AFFAIRE
GREGORY ?

**MAIGRIR
ON VA TOUTES
Y ARRIVER !**

**53 PAGES
DE CONSEILS
SUR MESURE**

MODE
AFRICAN STYLE

CADEAU
4000
CRÈME
AMINCISSANTE
A GAGNER

M 01648 - 3195 - F: 2,30 €

HEBDO MADRINE 225 MARS 2007

FRANCE MÉTROPOLE 2,30 € - DOM TOM 5 € - BELGIUM 3 € - BRÉSIL 3,50 € - CANADA 4,50 € - CHINA 10 € - ÉTATS-UNIS 4,50 € - ESPAGNE 3,50 € - FINLANDE 4 € - GRÈCE 4 € - IRLANDE 4 € - ITALIE 4 € - JAPON 10 € - SUÈDE 4 € - SUISSE 4 € - TAÏWAN 10 € - THAÏLANDE 4 € - UK 3,50 €



GMP 4-14