



# Moins 5 kg avant les fêtes !

Un petit bidon, des poignées d'amour et autres rondeurs nous narguent au quotidien. Comment faire pour rentrer pour le réveillon dans cette robe de sirène achetée en soldes avant bébé et jamais mise ? Petites recettes efficaces... Par Mireille Legait

## Des soins déstockage

Les instituts spécialisés proposent des cures de soins aux résultats réels quoique parfois limités dans le temps. Un écart dans le régime, et on est bonne pour quatre séances de plus. Ces soins présentent un intérêt pour affiner les zones capitonnées. Et le côté « flic » du contrôle de l'esthéticienne deux à trois fois par semaine sur la balance et au centimètre nous aide à tenir bon. Parmi nos chouchous, la méthode Cellusonic, une séance par semaine (79 €), repose sur les ultrasons (la fréquence liquéfie les graisses ensuite éliminées par les urines) et la dépressologie (drainage des graisses et de la cellulite). Cette cure est intéressante en fin de régime

Autre chouchou de la rédaction, la méthode de la Gym Métabolique Passive (GMP 4.14), dispensée dans les centres Vistal et dans 200 centres en France. Dans un caisson, on brûle les calories sans rien faire. Associée à des Ultrasons et à de la Power Plate, la méthode donne de bons résultats. Notre testeuse a perdu sans effort 8 cm de tour de hanches et gagné en galbe et fermeté en moins de trois mois de traitement.

Site G.M.P 4.14 / [www.infrarouges-longs.com](http://www.infrarouges-longs.com)