

HORS-SÉRIE MINCEUR 4€

Femme Actuelle

www.femmeactuelle.fr

20, 30, 40 ET 50 ANS...

A CHACUNE SON CONTRAT MINCEUR

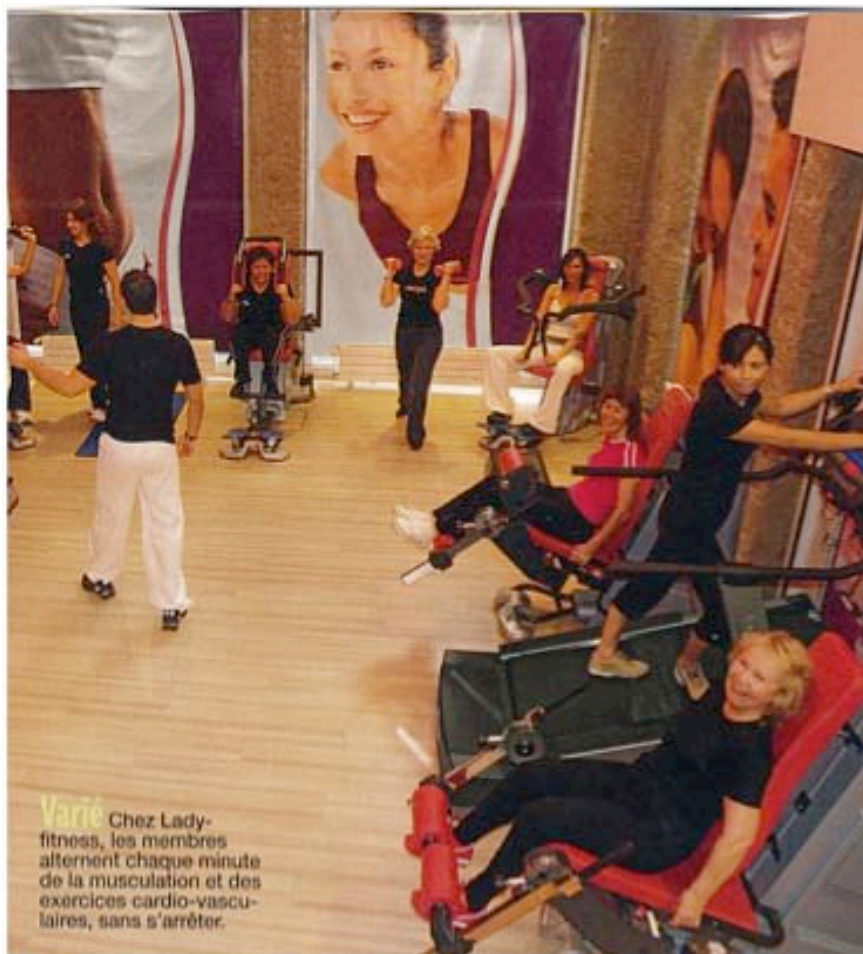
- Des méthodes starter
- Des programmes adaptés
- Les conseils de nos experts
- Des nouveautés pour une forme au top

MINCE POUR L'ÉTÉ

+80

**RECETTES PLAISIR
ULTRA LÉGÈRES**

RE: 15€ - CH: 9FS - CAN: 6,50\$ - LUX: 5€ - ITA: 5€ - DOM Avon: 6,50€ - Batareu: 5€ - Maroc: 50 DH - Tunisie: 5000 TDU - Zone CFA Batareu: 3500 CFA - Zone CFP Batareu: 750 CFP



Varié Chez Ladyfitness, les membres alternent chaque minute de la musculation et des exercices cardio-vasculaires, sans s'arrêter.

En salle, les activités avec un bon rapport temps/efficacité

Les plateformes vibrantes et oscillantes

Ces machines promettent de nous faire faire un maximum d'efforts en un minimum de temps. Deux types d'appareils existent : ceux à vibration (type Power Plate) et à oscillation (type Sismo Fitness). Les premiers mettent les muscles en tension et favorisent le drainage, tandis que les oscillations impriment un mouvement de balancier.

L'avis du coach Ces appareils permettent de se tonifier mais pas de brûler beaucoup de calories. Ils aident à travailler différemment mais sans forcément être plus efficaces qu'une séance de musculation à la maison. Je préfère les plateformes à oscillation qui paraissent plus douces pour l'organisme.

Les circuits training dans les clubs spécial femmes

Les participantes suivent un circuit comprenant différents postes de travail disposés en cercle et alternent machines de musculation et exercices cardio-vasculaires pendant 30 minutes non-stop.

L'avis du coach Les circuits sont bien conçus et le rythme cardiaque reste haut pendant les 30 minutes. Une séance peut être l'équivalent d'une séance de jogging, avec un renforcement musculaire complet. Avant de vous inscrire, demandez à visiter la salle et vérifiez qu'un animateur est présent pour dynamiser la séance. Le risque, c'est de pratiquer un peu trop lentement, et donc sans aucune efficacité. Il faut avoir une bonne motivation car le circuit peut vite devenir monotone. Ladyfitness, www.ladyfitness.fr, tél. : 04 78 14 58 58, Ladymoving, www.ladymoving.fr, tél. : 0 825 10 21 20, Curves, www.curves.com

Un entraînement intensif, type BootCamp

Ces entraînements, façon commando militaire, très courus aux Etats-Unis, débarquent chez nous. Le principe : on s'entraîne de manière intensive comme à l'armée. On en ressort complètement vidé.

L'avis du coach Un bon entraînement physique qui intéressera particulièrement les férus de sport. En complément d'une séance d'endurance, efficacité garantie ! Fitness First, www.fitnessfirst.fr

Le cardiofréquencemètre : mon partenaire minceur

Pour réaliser un entraînement précis, l'idéal est de se doter d'un cardiofréquencemètre. En mesurant vos pulsations, cet appareil vous indique très précisément le rythme qui vous convient. Voici les bons chiffres pour le programme running. Calculez d'abord votre fréquence cardiaque maximale : $220 - \text{votre âge}$, c'est-à-dire 190 pour une femme de 30 ans. Pendant l'échauffement, vous devez être à 65% de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), soit 124 battements par minute pour notre exemple. Pendant l'entraînement fractionné version rapide, vous devez être à 80% de la FCM, soit 152 battements par minute pour notre femme de 30 ans, puis à 65% de la FCM pendant la récupération, soit 124 battements par minute. Pendant l'endurance, ce sera 75% de la fréquence cardiaque maximale, soit 143 battements par minute.



Chez moi



Après bébé Une ceinture d'électrostimulation pour retonifier le ventre. Ceinture Goa, Slendertone, 179,99€, La Redoute. La marque offre à seize jeunes mamans un programme complet de remise en forme avec des pros (nutritionniste...) «Pretty Mum», infos sur www.slendertone.com

Un joli corps pour l'été

Incontournable, l'épilation offre encore cette année de jolies surprises : méthodes originales ou produits astucieux, faites votre choix.

Gourmande

Savourez une épilation fruitée avec l'application d'une brume mangue ou framboise. Vaporisée à 10 cm des jambes, elle forme une mousse à rincer au bout de 5 minutes.

1. Spray dépilatoire Les Smoothies. Nair, 6,70 €. Tél. : 01 49 68 41 00.

Minutieuse

Vous allez adorer ce rasoir doté d'une tondeuse étanche. D'un côté, les 4 lames permettent de raser les jambes. De l'autre, la minitondeuse redessine le maillot.

2. Quattro for Women Bikini, Wilkinson, 11,90 €. En GMS.

Pressée Misez sur l'épilateur minute. Son système soulève

suffisent pour épiler les demi-jambes !
3. Epilateur Satinelle Soft, Philips, de 45 à 60 €. www.philips.com



le poil afin d'offrir un maximum d'efficacité. 10 minutes

5. Crème Satin Miss Epil, Laurence Dumont, 4,95 €. www.miss-epil.com

26%

des femmes qui se rendent dans les salles de forme le font pour maigrir et 35% pour se raffermir. Le sport, ça compte. Vous êtes prêtes à y consacrer entre 2 et 6 h par semaine.

Sondage réalisé par Lady Fitness.

Pragmatique

Avec cette formule waterproof, vous vous épiliez en deux temps trois mouvements. Le produit agit sur la peau le temps d'une douche. Sa petite éponge retire les poils et exfolie la peau.
4. Crème sous la douche, Veet, 6,25 €. www.veet.fr

Sensible

A vous la crème sans odeur. Elle contient un actif neutralisant l'odeur désagréable des crèmes dépilatoires. En prime, elle laisse sur la peau un léger parfum de fruits rouges.

Camouflage capitonné

Comment cacher la peau d'orange ? Avec un autobronzant ! Par effet d'optique, il lisse la peau et gomme la cellulite. Exfoliez avant la première application, hydratez matin et soir et renouvelez l'application une fois par semaine. Pensez aussi aux soins après-soleil à la fois gelée sublimatrice et prolongateur de bronzage. Ils hydratent intensément et, avec leurs nacres associées à des agents autobronzants, ils sont parfaits pour habiller la peau.

www.jupiter-magazine.com

@ vos ordis!



www.fraichattitude.com

► Le site des professionnels de la filière des fruits et légumes frais, qui ont inventé la semaine de la fraîche attitude. Fiches, infos, recettes, adresses, cours de cuisine... De quoi bien se nourrir.

www.micheletaugustin.com

► Les deux trublions du goût sont à l'origine de cette marque ludique et

originale. Adeptes des bonnes choses et des produits frais, leurs smoothies (fraise, mangue ou poire) sont un pur délice de fraîcheur (100% fruit) et leurs yaourts à boire ou glacés vous feront décoller...

www.lepanierpaysan.com

► Ce « cybermarché » agricole rassemble des producteurs paysans proposant des produits frais issus de l'agriculture locale. L'idée est de garantir une juste rémunération aux agriculteurs qui nous fournissent un panier de produits frais, de saison, de qualité en direct de la ferme.

La folie des tisanes

On s'inspire des recettes en direct des spa et thalasso pour choisir les bonnes plantes en herboristerie.

Amincissante 20 g de sureau fleur, 30 g de maïs barbe, 10 g de karkadé, 20 g de cassis fleurs, 20 g de haricot cosse (Grand spa de Brides les Bains).

Diurétique 25 g de genévrier commun fruit, 20 g de bruyère callune fleur, 20 g de menthe poivrée plante, 15 g de frêne élevé feuille, 10 g de pissenlit racine, 10 g de préle des champs (Thermes du Miramar de Port Crouesty).

Spécial silhouette 15 g de frêne élevé feuille, 30 g de fucus Vesiculosus thalle, 15 g de haricot cosse, 20 g de menthe poivrée plante, 10 g de préle des champs plante, 10 g de souci des jardins fleur (Thermes du Miramar de Port Crouesty).

Mode d'emploi : verser 4 cuil. à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Couvrir, laisser infuser 15 min et filtrer. Boire cette préparation, sans sucre, dans la journée.

Les proportions sont données pour 100 g.

Minceur - Femme Actuelle 125