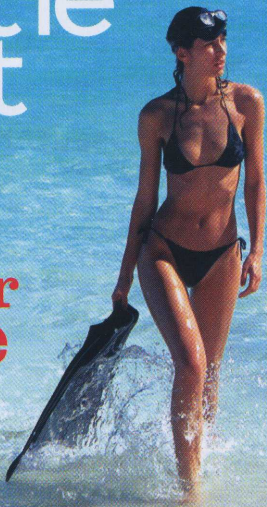


B I B A

Mon plan d'attaque avant le maillot

30 jours

pour
dégommer
cellulite
et kilos
en trop



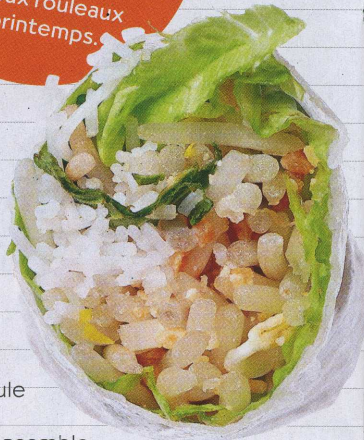
Supplément gratuit AU N°341 - JUILLET 2008

**LE CONSEIL
DU JOUR**

Je dois manger
sur le pouce ? J'évite
le jambon-beurre que
je remplace
par deux rouleaux
de printemps.

Je pédale dans l'eau

Pourquoi c'est mieux que sur terre ? 1/ Parce que c'est plus fun. 2/ Parce que c'est le sport qui a tout bon : il fait travailler le cœur et les jambes et, grâce à l'immersion dans l'eau, stimule le retour veineux, réduit la rétention d'eau, draine l'ensemble de l'organisme, donc chasse la cellulite et masse presque tout l'ensemble du corps. Pendant 40 minutes, j'alterne différents exercices pour faire travailler les fessiers, les abdos, les pectoraux, le cœur, tout en changeant la fréquence des mouvements au fur et à mesure. Et dans l'eau, aucun risque de claquage. Tout bénéf ! www.dynamika.fr et 04 50 64 85 25.



À toute pompe

Attention aux semelles compensées, aux talons hauts (une cata pour le retour veineux et lymphatique) et aux mauvaises postures, elles ne font qu'aggraver la cellulite. Je veille à ne pas creuser les reins et à alterner spartiates et talons hauts, voire à ne marcher qu'à plat. Désespérée par une culotte de cheval très marquée ? Je consulte un podologue. Il suffit parfois de corriger de mauvais appuis du pied avec une semelle pour réactiver la circulation et amorcer le déstockage de la graisse.



L'astuce BIBA

En manque de chocolat au lait et aux noisettes ? Je maîtrise ma pulsion en me lavant avec la crème de douche Carrément chocolat de Bourjois (2,95 €). Enrichie en extrait de magnésium, elle me booste le moral comme une vraie tablette. Enfin, presque...

