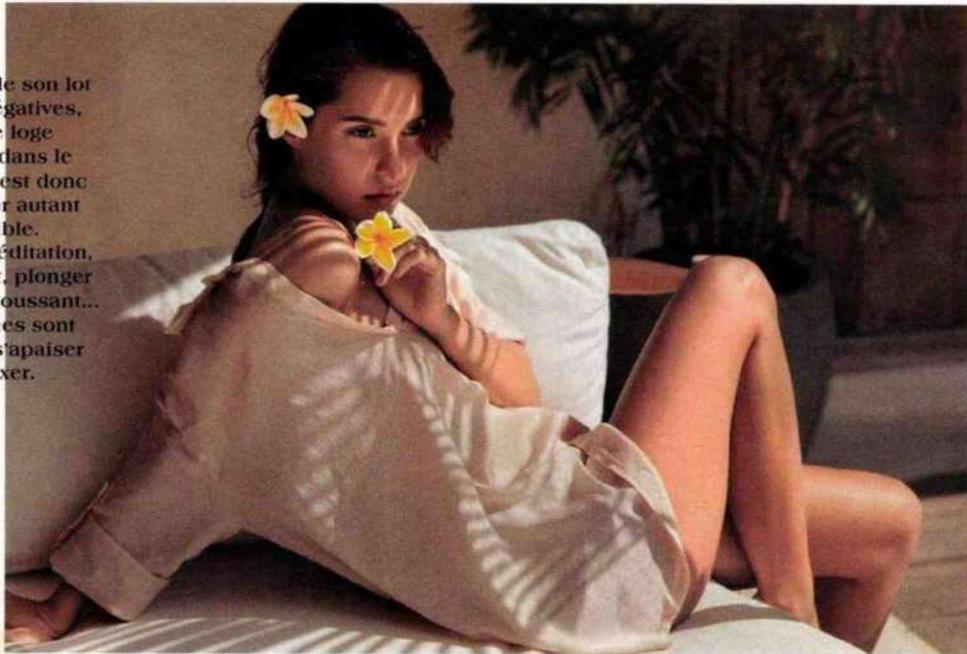




Shutterstock.com



Accompagné de son lot d'émotions négatives, le stress se loge directement dans le ventre. L'idée est donc de le contrôler autant que possible. Sport, yoga, méditation, balade en forêt, plonger dans un bain moussant... toutes les idées sont bonnes pour s'apaiser et se relaxer.



## Miser sur les soins « belle peau »

**H**uile satinée raffermissante et assouplissante, gel-crème effet glaçon inspiré par la cryo-lipolyse pour un effet tenseur immédiat, crème enveloppante au toucher doux, crème aux AHA pour une exfoliation en douceur et un grain de peau sublimé... une multitude de formules sont proposées pour nous accompagner au quotidien. Clarins propose une méthode d'auto-modelage drainante en quatre étapes pour compléter l'action anti-capitons de son dernier soin. À adopter chaque matin avec son soin préféré.

- 1. Chauffer une noisette de soin** entre les mains puis placer une jambe sur un tabouret.
- 2. Appliquer le soin** avec le plat des mains, par lissages légers en remon-

tant de la cheville vers la taille.

- 3. Drainer en exerçant une série de pressions** avec les deux mains placées de part et d'autre de la cheville en remontant vers la taille. À répéter six fois sur chaque jambe. Effectuer un pompage drainant en stimulant les ganglions situés derrière les genoux : enserrer le genou à deux mains et appuyer doucement du bout des doigts sur la zone de pli derrière le genou. Compléter en sollicitant les ganglions situés au creux de l'aîne, en exerçant des pressions à l'aide des mains posées à plat, l'une sur l'autre. Répéter trois fois de suite.
- 4. Lisser l'épiderme**, en glissant les poings fermés sur l'intérieur, le dessus puis l'extérieur de la cuisse. Répéter cinq fois sur chaque zone.



### LES CRÈMES

- 1** Crème sculptante remodelante lift silhouette nuit, Chrono Silhouette, 150 ml, 35 €, AURIÈGE.
- 2** Crème fermeté galbante, zones relâchées, 200 ml, 57 €, LPG.
- 3** Crème de massage artichaut, tonicité + galbe + fraîcheur, 200 ml, 54 €, L'OCCITANE.
- 4** Crème quotidienne corps raffermissante, 300 ml, 34,90 €, SOMATOLINE COSMETIC.
- 5** Crème corps hydratante et raffermissante Baume 27, 75 ml, 85 €, COSMETICS 27.



### LES SOINS EFFET FROID

- 1** Le Concentré Cryoactif, Body Sculpt, 150 ml, 37 €, LIERAC.
- 2** Crème Minceur Amincil, 150 ml, 29,90 €, LABORATOIRE LESCUYER.
- 3** Gelée fondante minceur Lipo Reduce, 270 ml, 33,80 €, POMÉOL.
- 4** Body Fit Active, Expert Capitons, 200 ml, 62 €, CLARINS.



### LES SOINS AUX AHA

- 1** Concentré zones rebelles Celluli Attack, 100 ml, 78,70 €, PHYTOMER.
- 2** Soin raffermissant corps anti-rides correcteur, Alpha KM, 200 ml, 23,90 €, NOREVA.
- 3** Sérum anti-imperfections Biocorps, 200 ml, 52 €, BIOTHERM.

