



## Les meilleurs protocoles minceur pour un corps en forme

Avec l'arrivée des beaux jours, les kilos accumulés pendant l'hiver se font sentir. Pour s'alléger, améliorer la qualité de sa peau, tonifier sa silhouette, on s'offre un coup de pouce. Panorama des meilleurs protocoles minceurs pour un corps en forme.

La belle saison est lancée. Le corps se dénude et l'envie d'affûter sa silhouette se fait parfois sentir. Pour être plus à l'aise, on profite des quelques semaines qui nous séparent des congés d'été pour booker un protocole minceur qui cible les rondeurs dont on veut se débarrasser. Grâce à de nouvelles technologies associées à des soins cosméceutiques puissants, des programmes équilibrés ou encore des massages profonds, le corps s'affine, la peau se lisse, les muscles se dessinent.

Instituts de beauté, centres de médecine esthétique, programmes alimentaires... à chaque besoin, son protocole minceur adapté. Pour vous aider à trouver la méthode la plus efficace à associer à une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière, découvrez les meilleures solutions minceur du moment.

**Legend Pro, l'innovation anti-cellulite des centres Lazeo**

Grâce à des procédés non-invasifs et indolores, il est désormais possible de gommer les amas graisseux disgracieux. Avec Legend Pro, Lazeo propose une technique novatrice de radiofréquence qui œuvre contre la peau d'orange, mais aussi contre la cellulite et les imperfections afin de rendre le corps tonique et dynamique, et embellir la qualité de la peau. Legend Pro repose sur 4 technologies spécifiques, la technologie RF TriPollar® qui stimule la régénération des fibres de collagène et d'élastine via une radiofréquence focalisée. L'électrostimulation DMATM qui offre un effet rajeunissant et tonifiant ainsi qu'un remodelage musculaire de la zone traitée. A ces deux technologies s'ajoute Hybrid Energy™ qui active le processus de guérison naturelle via l'application d'électrodes de radiofréquence. En parallèle, la dernière technologie TriFractional™ qui complète cette innovation consiste à appliquer de la radiofréquence dont le volume est entièrement contrôlé pour lisser la peau afin d'en améliorer sa texture. La bonne nouvelle ? Les premiers résultats sont visibles dès la première séance. Toutefois, il est préconisé d'effectuer 6 à 8 séances en moyenne.

À partir de 360€ la séance et 1500€ les 5 séances. Plus d'infos : [www.lazeo.com](http://www.lazeo.com)

**La méthode minceur de Valérie Espinasse**

Valérie Espinasse, Docteur en Pharmacie, Micro-nutritionniste, spécialiste des intolérances alimentaires, diplômée de médecine préventive et de médecine anti-âge, a développé sa méthode pour perdre du poids en agissant sur les causes de la prise de poids qui ne sont pas uniquement liées à la ration calorique (puberté, ménopause, traitements, stress, arrêt du tabac...). Après avoir identifié l'origine de la prise de poids, Valérie Espinasse met en place un protocole de micronutrition personnalisé pour agir sur ces causes. Après plusieurs bilans, la spécialiste prescrit une alimentation adaptée ainsi qu'une cure de micronutrition personnalisée pour accompagner la perte de poids.

Valérie Espinasse consulte dans son cabinet à Paris ou en téléconsultations. Plus d'infos : [www.valerie-espinasse.fr](http://www.valerie-espinasse.fr)

**Getty**

**Le soin remodelant par électrostimulation E-sculpt chez EstheClinic**

Ce traitement remodelant par électrostimulation : l'E-Sculpt, promet de gagner du muscle et perdre de la graisse en 30min, sans sueur, ni douleur. Plutôt tentant, non ? Cet appareil doté de la technologie HI-EMT qui émet des ondes électromagnétiques ce qui permet de générer des contractions musculaires de haute intensité, impossibles à réaliser volontairement même lors d'une séance de sport extrême. 20 000 squats ou abdos en 30 min, mission impossible ! Et pourtant, la forte dépense énergétique du corps associée à cet effort simulé favorise également l'élimination des cellules graisseuses sur les zones ciblées par le traitement, comme le ventre, les cuisses, les fesses, les bras, les mollets.

À partir de 220€ / séance et 1 080€ la cure de 6 séances. Plus d'infos : [estheclinic.fr](http://estheclinic.fr)

**Le soin LPG pour sublimer les zones rebelles**

**Pour afficher une ligne harmonieuse, LPG propose une combinaison de soins qui agit sur le déstockage des**





graisses résistantes sur les 4 zones particulièrement rebelles : le ventre et la taille, les fesses, la culotte de cheval et les cuisses. Durant 30 minutes, les différents réglages de la tête de traitement du Cellu M6 Alliance vont travailler la peau pour agir sur la graisse, lisser la cellulite et raffermir toutes les zones traitées. Sur les fesses et la culotte de cheval, la technique endermologie déclenche le déstockage naturel des graisses localisées. Simultanément, cette gymnastique cutanée va resculpter le galbe fessier et leur redonner une forme rebondie. Sur le ventre et la taille, grâce à une stimulation naturelle et indolore, le Cellu M6 Alliance agit sur les amas graisseux localisés (estomac, poignées d'amour...) en raffermissant les tissus et déstockant les graisses en même temps. Enfin, sur les cuisses, la tête de traitement brevetée de l'appareil Cellu M6 alliance mobilise délicatement la peau pour stimuler la lipolyse naturelle et ainsi affiner les cuisses. Les manœuvres permettent d'assouplir le tissu adipeux, d'éliminer l'excès d'eau et de relancer la circulation pour estomper l'effet capiton. Dès 6 séances, les fesses sont resculptées, la culotte de cheval et l'aspect cellulite s'atténuent, les cuisses retrouvent fermeté et galbe.

À partir de 60€ les 30 minutes. Disponible dans les instituts et centres de kinésithérapie.

Le drainage lymphatique sur-mesure Renata Franca revisité chez Les Jolies Pommettes

Technique ancestrale, le drainage lymphatique qui cible les problèmes de cellulite, de jambes lourdes, de circulation et détoxifie l'organisme, est ici mixé aux techniques de Léa Krakovitch, qui a fait ses armes dans les plus grands palaces parisiens. Avec des manœuvres manuelles profondes, la praticienne dispense un soin sur-mesure ciblé et ultra performant. Cette technique drainante agit sur l'élasticité des tissus, la fermeté et apporte un réel bien-être musculaire.

Les Jolies Pommettes, 8 Rue du Lunain 75014 Paris. Séance d'1h - 150 €

Le massage GAD d'Anne Cali

Anne Cali a mis au point et fait breveter une technique de massage exclusive : le G.A.D (Glisser / Appuyer / Décoller). Cette technique fonctionne sous forme de cure et possède une triple action : optimisation de la circulation veineuse et lymphatique, déstockage des amas graisseux, amélioration de la tonicité de la peau. Cette méthode originale permet une action rapide avec une perte moyenne de 0,5cm par séance et une réduction de 33% de la couche de gras sous la peau. Le GAD offre la possibilité d'affiner son corps de façon ciblée et d'également améliorer la qualité de la peau. Pour une perte de centimètres, il faut compter en moyenne 1 mois, et 2 mois pour une nette amélioration de la qualité de la peau.

Centre Anne Cali, 7 Rue Lamennais, 75008 Paris

Le soin massage minceur Brésilien Cinq Mondes

Inspiré de la médecine traditionnelle brésilienne et indienne, ce soin allie des manœuvres de pétrissage, frictions et percussions pour apporter une détoxification et un drainage des tissus afin de libérer les excès et les lourdeurs accumulés pendant l'hiver. Un rituel qui permet de se libérer et de vivre en parfaite harmonie avec son corps.

Disponible dans les Spas Cinq Mondes partenaires. Prix : 124 – 50 minutes

Le protocole CRISTAL Body-Layering® de chez Deleo,

Cristal Body-Layering est un traitement global non-invasif et personnalisé, qui agit sur les 3 couches du corps : le derme, l'hypoderme et le muscle. Un triptyque gagnant pour retrouver une silhouette harmonieuse par l'association de 3 technologies indissociables : la cryolipolyse médicale, qui agit sur la graisse pour affiner, cristallise et détruit les adipocytes, la stimulation musculaire de Haute Intensité (HI-EMMS) qui agit sur le muscle pour sculpter, tonifie et galbe les muscles, et la radio-multifréquence qui agit sur la peau pour raffermir, remet la peau en tension et réduit le relâchement cutané.

Ce protocole est pratiqué uniquement par des médecins. 1 à 2 séances. Prix : 500€/séance

À lire aussi

Ventre plat : le skyr est-il vraiment un allié minceur? Gala

